16+

Сваты

Лунный календарь на апрель-май

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толока

№ 4 (72), апрель 2021 г.

НОВЫЙ КОНКУРС ВАШИХ РЕЦЕПТОВ

Эксклюзив

КОРЕЙСКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

На здоровье: снадобья из сосновых шишек

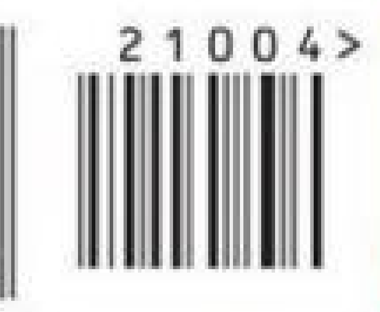
Неожиданно: засахаренные фиалки

ВСТРЕЧАЕМ ПАСХУ

Уже можно подписаться на 2-е полугодие 2021 года по выгодным полугодовым индексам: П0479 «Почта России», 86233 «Почта Крыма» со скидкой. До 15 апреля еще выгоднее!

Зеленый апрель

- Острый соус из кинзы и петрушки
- Пикантное масло с черемшой
- Необычное варенье из щавеля



ISSN 2411-0787
21004>
9 772411 078008

ХРАНИМ ПО ПРАВИЛАМ • ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ • ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ • КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ

Здравствуйте, дорогие!

На днях соседка сердито выговаривала: «Вы как хотите, а я в халяву, во всякие подарки и конкурсы не верю! Никогда мне в жизни не везло, а потому во всей этой ерунде давно уже не участвую». Этаким образом Людмила Петровна отреагировала на известие о том, что другой наш сосед, мастер на все руки, выиграл в конкурсе фотографий на самую уютную дачу и получил вполне приятный приз — набор нужных в хозяйстве садовых инструментов. И хоть Люся уверяла, что зависти к выигрышу не испытывает, но стоимость подарка тут же просчитала и недовольно поджала губы: это ж целая пенсия!

Михалыч с присущей ему деликатностью попытался объяснить соседке: что конкурс конкурсу рознь, и победу нашего общего знакомого халявой ну никак не назовешь. Сначала он потрудился над обустройством дачи (не для состязания, естественно, для себя), потом все сфотографировал, оформил нужным образом, добавил описания — это тоже труд. «Вот ты, Людмила Петровна, сделала хоть пару шагов к победе, чтобы рассуждать, везет тебе или нет?» — хитро прищурился Михалыч. Люся только рукой махнула и убежала.

А мы задумались: как часто жалуемся на судьбу-злодейку да упрекаем госпожу Фортуну, сами же, подобно сказочному Емеле, сидим на печи и ждем, что все блага упадут на нас сами. Есть и другая крайность: обжегшись один раз, перестаем верить в то, что удача может улыбнуться и не даем ей шансов. Это мы к чему? А к традиционному творческому конкурсу! Мы объявляем его каждый год, условия участия делаем максимально простыми, но, тем не менее, некоторые усилия вам все же придется приложить. Зато и шанс одержать победу весьма ощутим. Так что, дорогие, дерзайте! Все подробности ищите на стр. 4 этого номера, а мы с нетерпением будем ждать ваши письма.



Приноровилась готовить домашнее бактерицидное средство: 2-3 таблетки аспирина измельчаю в порошок и добавляю немного глицерина. Готовый лосьон переливаю в мини-баночку. Смазываю кожные воспаления, в том числе на лице.

Водяной гнет

Когда солю капусту или грибы в трехлитровой банке, делаю такой хитрый гнет: заполняю емкость продуктами на 3-4 см ниже плечиков, вкладываю внутрь полиэтиленовый пакет (если тонкий, то один в другой) и заливаю в него воду. Водяной гнет плотно прилегает к продукту, воздух не поступает — и все заквашивается как надо.



Если купила твердые недозревшие киви, кладу их в пакет из коричневой (крафтовой) бумаги, а к ним в компанию — банан и яблоко. Пакет плотно закрываю и оставляю на ночь при комнатной температуре. Как известно, яблоко и банан выделяют газ этилен, который и помогает плодам созреть в ускоренном темпе — всего-то за несколько часов.

Замороженная яичница

Любителям яичных блюд предлагаю новый и весьма интересный рецепт — такого вы точно не пробовали! Мою яйцо, обсушиваю, кладу в морозилку на несколько часов, затем опускаю на пару секунд в воду комнатной температуры, очищаю (этот этап, кстати, проходит очень легко). Держу яйцо салфеткой, чтобы не скользило, острым ножом нарезаю пластинками и обжариваю их на разогретом растительном масле. Кстати, это и хороший способ хранения яиц.



Для женушкиной рассады готовлю такое удобрение: 5 г сухих дрожжей (половина маленького пакетика) развожу в 5 л теплой воды, добавляю 1 ст.л. сахара, 2-3 часа настаиваю, разбавляю водой в соотношении 1:5. Этим раствором угощаем и рассаду, и комнатные цветы. Особенно полезна подкормка при пикировке и пересадке.

Пакетохранилище

На даче полиэтиленовые пакетики нужны всегда. Чтобы они не валялись где попало и всегда были под рукой, у двухлитровой пластиковой бутыли отрезал горлышко и дно, слегка оплавил кромки. Привинтил к деревянной панели горлышком вниз. В готовый «бокс» сверху заталкиваем мешочки, а снизу с легкостью достаем. Удобно!



Подъедаем запасы

Чтобы не пропали по весне остатки тыквы, готовлю из нее пюре. Очищенные кусочки варю в небольшом количестве воды до мягкости, измельчаю в пюре и замораживаю порционно. Добавляю в каши, выпечку, супы.

Наталья КУРНИКОВА, г. Муром

Сладкий цитрусовый соус

К выпечке, пончикам, блинчикам и оладушкам — просто идеально! Пропитываю соусом кусочки бисквита, а также поливаю мороженое.

• 100 г сливочного масла • 1/3 ст. сахара • 150 мл апельсинового сока • 2 ст.л. цедры апельсина • 1 ст.л. цедры лимона • 2 ст.л. коньяка.

На малом огне растапливаю масло. Всыпаю сахар, перемешиваю до полного растворения, увеличиваю огонь и слегка уවариваю 3-4 мин. Сначала специя превращается в карамель, потом начинает собираться в хлопья, отделяться от масла. Помешивая, добавляю апельсиновый сок. Осторожно: от раскаленного масла напиток начинает бурлить — не обожгитесь! Всыпаю измельченную цедру, уваривую на малом огне 3 мин. Вливаю коньяк — он тоже ведет себя «буйно». Через 30 сек. снимаю смесь с огня, остужаю. Переливаю в емкость для хранения и ставлю в холодильник — там соус загустеет.

Лариса МАЛЬЦЕВА, г. Губкин

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, мы с нетерпением ждем не только проверенные рецепты варений и солений, но и дельные советы по выращиванию и хранению урожая, ведению домашнего хозяйства, забавные кулинарные истории. Автор каждого опубликованного письма получит денежное вознаграждение при условии предоставления персональных данных (см. стр. 29).



Щавель — «чисто изумруд»

Из щавеля мы готовим зеленые щи, полезные салаты, пикантные начинки. А варенье пробовали? Настоятельно рекомендую познакомиться с необычным новым вкусом и ярким ароматом. Многим такое лакомство напоминает яблочное. Добавляю его в выпечку, намазываю на тосты и бутерброды.

• 0,5 кг щавеля • 300-400 г сахара • 30 мл воды.

Щавель мою, удаляю стебли, листья обсушиваю и нарезаю тонкими полосками. Добавляю сахар и воду. Варю в кастрюле с толстым дном, помешивая, до желаемой консистенции. Раскладываю в сухие стерилизованные банки и храню в прохладном месте.

Наталья ЧАБОТЬКО, г. Гродно

Лук для «сугреву»

Вспоминаю домашние ужины из детства. У нас в семье было принято всегда дожидаться с работы отца. Он трудился в лесу, возвращался совершенно продрогший. Мама наливала ему тарелку горячих щей и около нее обязательно клала очищенную головку репчатого лука. Тогда я не знала зачем, а у мамы спросить как-то не удосужилась. Поняла совсем недавно.

Весной в домах, нагреваемых слабенькой котельной, рано отключают отопление: мол, солнышко уже выглядывает, дорогие старики, ходите на улицу да грейтесь. Моя приятельница Вера живет в таком здании и, естественно, постоянно мерзнет. Вроде, в квартире тепло, а она вечно в шаль кутается. Прихожу как-то к ней и вижу на столе целое блюдце непонятно чего...

— Это что за чипсы у тебя? — спрашиваю, а сама тянусь, чтобы попробовать эти золотистые хрустяшки.

— Сама ты «чипса», — сердится Вера. — Я греюсь! Весь лук, что с зимы остался, нашинковала, высушила и под крышечку спрятала — целая литровая банка получилась. Сделала себе лекарственный запас, надолго хватит.

— И зачем? Водкой грешься, а луком закусываешь? — смеюсь я.

— Лечишь-то что?

— Сказала же: лекарственный запас. И профилактика простуды, и для «сугреву», — вполне серьезно отвечает Вера.

— Вспомнила, как мать отца все время луком согревала...

— И моя, — говорю неуверенно.

— Так тогда все мужики в деревне луком грелись. Вот и я испробовала: добавлю в салатик, а к вечеру разогреюсь, уже легче будет засыпать. Не веришь? А ты попробуй!

Валентина ГУСЕВА, г. Пошехонье

НОВЫЙ КОНКУРС

«Запасаем со «Сватами»

Дорогие наши! Отличная новость: объявляем о старте традиционного творческого конкурса для запасливых хозяюшек и хозяев. Согласно его условиям, ваши труды, усердие, креатив и активность могут принести вполне ощутимое поощрение. Поверьте, усилий с вашей стороны минимум, а подарки вполне реальны! Заинтригованы?

Условия – проще некуда

- В своей кулинарной коллекции определите рецепты-фавориты. Пусть он будет один, но лучший! Два-три, но за которые вы готовы поручиться головой. В подробностях опишите процесс приготовления, учитывая важные нюансы. Шансов на победу добавит небольшой рассказ-визитка о вашем кулинарном шедевре: почему именно эта заготовка вам по душе, откуда узнали рецепт...
- По возможности сфотографируйтесь сами или сделайте снимок близких с конкурсным блюдом либо с богатым запасом ваших солений и варений. В крайнем случае — просто фото заготовки, но изображения с героями наших публикаций увеличивают вероятность победы!
- Пришлите свое письмо, а также персональные данные, необходимые для начисления гонорара (обязательно с номером телефона), на адрес редакции — почтовый или электронный. Письма ждем до 1 октября, а итоги подведем в №11 (подарки будут отправлены до 15 декабря 2021 г.).



Что ждет победителей? Приятные денежные вознаграждения.

1500 руб. — 1
1000 руб. — 2
500 руб. — 3

А также слава, почет и благодарности наших читателей!



Адрес для ваших писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты. Заготовки». На конкурс». Письмо дойдет быстрее, если отправите его на наш e-mail: sz@toloka.com

А эти читатели – победители прошлых конкурсов – уже получили заслуженные подарки!


1
Татьяна Вечканова, г. Катав-Ивановск


2
Елена Вахрушева, г. Кирово-Чепецк


3
Инна Павлова, г. Могилев


4
Зоя Войцеховская, г. Хмельницкий


5
Валерий Фролов, г. Белгород

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329). Телефон для справок: 8 (4812) 64-75-65.

Чеснок «Приглушим огонек»

В отличие от сырого маринованный чеснок менее острый и ядреный, но свои полезные свойства сохраняет. Если после зимнего хранения осталось несколько головок и они начинают портиться, самое время их замариновать!

• 0,5 кг чеснока • 100 мл 9%-ного уксуса • 3 ч.л. сахара • 1,5 ч.л. соли • пряности (перец горошком, кориандр и пр.) — по вкусу.

Чеснок чищу, заливаю кипятком и оставляю на 15 мин. Затем сразу перекладываю в очень холодную воду (можно добавить кубики льда) на 10 мин. На дно тщательно промытой банки выкладываю пряности, всыпаю зубчики чеснока. Кипячу 100 мл воды, добавляю соль, сахар и уксус. Горячий маринад вливаю в банку и плотно закрываю. Остужаю при комнатной температуре, а затем ставлю в холодильник. Там заготовка хранится хорошо и долго. А снимать пробу можно уже через 3 дня.



Светлана ТАЛАБ, г. Харьков

В масле

Отличная закуска получается, доложу я вам! Мою, нарезаю тонкими кружочками 10-12 крупных редисок, щедро солю и оставляю на час-полтора. Выделившийся сок сливаю, а ломтики заливаю смесью из 2 ст.л. оливкового масла и 1 ст.л. яблочного уксуса. Выдерживаю минимум 30 мин. (а лучше — дольше) и подаю. Очень вкусно!

Ольга ЛАПТЕВА, по e-mail

Редис «Всем сюрприз»

Сейчас сезон редиса, а значит, есть повод поделиться отличным рецептом.

• 200-250 г редиса • 4 ст.л. 6%-ного уксуса • 4 ст.л. кипяченой воды • 4-6 ч.л. сахара • 2 ч.л. соли.

Редис мою, удаляю ботву и хвостики, корнеплоды нарезаю кружочками. Смешиваю все ингредиенты для маринада (воду беру остывшую) до растворения соли и сахара, заливаю редис и — в холодильник. Через сутки можно пробовать. Храню в холоде до двух недель.

Мои советы

❖ Если любите маринады покислее, берите 9%-ный уксус.

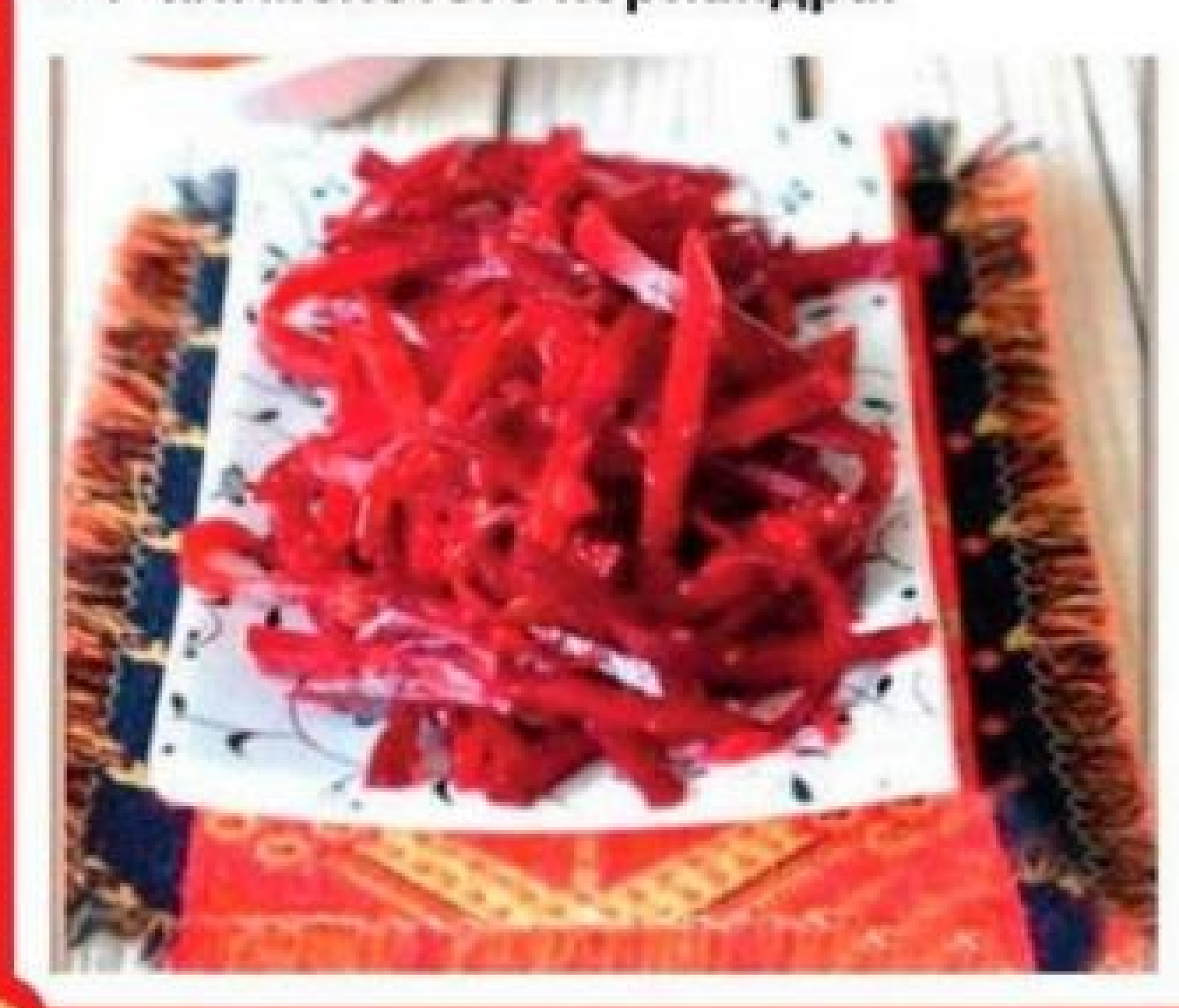
❖ А чтобы избавиться от специфического редисочного запаха, перед маринованием подержите корнеплоды в холодной воде.

Елена КОНИЩЕВА, г. Рязань

Свекла «Ух, хороша!»

В этом рецепте идеально время варки свеклы: она получается не слишком мягкая и при этом не сырая — этакий вариант альденте. Готовлю такую закуску, даже когда появляются первые грунтовые овощи. Уж очень вкусно!

• 3 средние свеклы • 1 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли • 2 ст.л. 9%-ного уксуса • 3 ст.л. растительного масла • 3 зубчика чеснока • по 0,5 ч.л. молотых черного и красного острого перца • 1 ч.л. молотого кориандра.



Свеклу мою, заливаю холодной водой, ставлю на огонь и варю с момента закипания 10 мин. Жидкость сливаю, а корнеплоду даю остыть под крышкой. Затем чищу, натираю или нарезаю соломкой, добавляю сахар, соль и уксус. В сковороде нагреваю масло, всыпаю измельченный чеснок, черный и красный перец. Быстро прогреваю, чтобы пряности раскрыли свой аромат, но чеснок не успел поджариться. Кипящее масло выливаю на свеклу, добавляю молотый кориандр, перемешиваю и даю настояться при комнатной температуре 3-4 часа. Храню в холодильнике.

Ольга ЛЕВДО, г. Москва.

Фото Евгении КУЛЬБАШНОЙ, г. Черкассы

Тыква, маринованная с луком

Зачастую, разрезав крупную тыкву, ломаем голову: что из нее приготовить, чтобы не пропала. Предлагаю один из вариантов пикантной закуски.

• 250 г тыквы • 80 г лука • крупный зубчик чеснока • 1 ст.л. без верха сахара • 1 ч.л. без верха соли • 1 ст.л. смеси перцев горошком • бутон гвоздики • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 330 мл воды • петрушка.

Тыкву чищу, натираю на терке для моркови по-корейски или нарезаю тонкой соломкой, очищенный лук — полукольцами, чеснок — пластинами. Перемешиваю овощи в стеклянной банке, посыпаю рубленой петрушкой.

Кипячу воду, всыпаю пряности, варю 5 мин. на минимальном огне. Добавляю соль и сахар, довожу до кипения, снимаю с огня и вливаю уксус. Перемешиваю, заливаю овощи слегка остывшим маринадом. Полностью остужаю и ставлю в холодильник. Храню там же под крышкой, но не очень долго, так как маринад слабо-кислый, щадящий наши желудки.

Людмила ЮГАЙ, г. Мичуринск.

Фото автора



Песто, где черемше самое место

Черемшу я попробовала в студенческие годы: пучок зеленых листьев привезла наша одногруппница после выходных, проведенных дома. Помню, подумала тогда: какие странные ландыши — одни листья без цветов. А потом удивилась еще больше: оказывается, их едят, а по вкусу — практически чеснок! Теперь-то черемшу можно найти в продаже каждую весну — обязательно покупаю. Первое блюдо, которое из нее готовлю, — салат с яйцом и сметаной, по желанию иногда добавляю вареный картофель. А уж как отъедимся салатика, начинаю кулинарные эксперименты. Например, заготавливаю соус, который в Италии называют песто, во Франции — писту. Основные ингредиенты — это зелень, чеснок и оливковое масло. В итальянский вариант добавляют сыр и орехи, а во французский — не обязательно. Я освоила оба рецепта.

• 50 г листьев черемши • 50 мл оливкового масла • 20 г ядер грецких орехов • 20 г сыра пармезан или грюйер (или любого другого твердого выдержанного) • 1-2 ч.л. сока лимона • соль — по желанию.

Черемшу нарезаю, смешиваю с рублеными орехами и соком лимона, измельчаю в блендере, ступке или мясорубке. Всыпаю тертый сыр. Тонкой струйкой, постоянно помешивая зеленую массу, вливаю масло. Солю по вкусу. Перекладываю в стерилизованную баночку с крышкой. Храню в холодильнике.



Постный вариант

• 50 г листьев черемши • 50 мл оливкового масла • 25 г листьев шпината или мангольда • 1-2 ч.л. сока лимона • соль — по желанию.

Принцип приготовления такой же, как и в предыдущем рецепте.

На булочку

А это вариант деликатеса со сливочным маслом. Немного такой вкуснятины на горячие тосты — и незабываемая закуска уже готова. Очень аппетитные брускетты получаются с данной намазкой.

• 100 г сливочного масла • 10 листочков черемши • щепотка соли.

Зелень мою, обсушиваю, удаляю стебли. Листья нарезаю полосками, растираю с солью. Смешиваю с маслом, формую брусок, заворачиваю его в пергамент и оставляю в холодильнике для застывания. Храню там же.



Жанна ДАНИЛОВА, г. Бричень, Молдова. Фото автора



Очень рекомендую хозяюшкам не игнорировать такое ароматное растение, как джусай. Нотками вкуса оно напоминает одновременно лук и чеснок. Впрочем, если его не нашлось под рукой и нужно заменить в том или ином рецепте, возьмите листочки черемши или несколько зубчиков молоденького чесночка.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Когда зелень растет буквально под ногами, так хочется сохранить частичку весны и лета для суровых зимних будней. Дорогие наши, делитесь своими любимыми проверенными рецептами соусов и приправ, солений и маринадов. Лучшие из них опубликуем, а авторов поощрим материально.



Зеленый «острячок» на зиму

Эту приправу попробовала в гостях у соседей по даче и пришла в восторг. Если на грядках уже появилась зелень, очень рекомендую приготовить. Добавляю «острячок» в маринады для мяса, рыбы и птицы, супы и любые соусы для аромата, а еще люблю разбавить растительным маслом и полить вареную картошечку.

• Пучок зелени петрушки • пучок зелени кинзы (по желанию) • 2 ст.л. семян кориандра • 4 стручка зеленого острого перца • 5 зубчиков чеснока • 1 ст.л. соевого соуса • 1 ст.л. с верхом крупной нейодированной соли.

Зелень мою, тщательно обсушиваю. У перца срезаю плодоножки, семена не удаляю. Крупно рублю зелень, перец, очищенный чеснок, всыпаю кориандр и соль, измельчаю блендером до однородного состояния. Вливаю соевый соус и перемешиваю. Перекладываю приправу в сухую чистую банку, закрываю крышкой и ставлю в холодильник. Хранится заготовка хорошо: до полугода — точно, а дольше у нас и не стояла.

Мои советы

❖ Добавляя приправу в блюда, учитывайте, что она весьма соленая.

❖ Для экономии деликатес можно готовить только из стеблей петрушки и кинзы, а листочки использовать в других блюдах.

Антонина БЕЗРЯДИНА, г. Новокузнецк. Фото автора

Папоротник соленый

Молодые (нераспустившиеся) побеги папоротника мою и собираю в пучки. Укладываю слоями в широкую емкость, пересыпая **солью** из расчета на 1 кг зелени — 300-400 г специи. Сверху обязательно должна быть соль. Накрываю тарелкой, ставлю гнет на 3 недели. По прошествии данного срока кипячу 1 л воды с 250 г соли, остужаю. Просоленные пучки раскладываю в банки, заливаю рассолом, посыпаю солью и закрываю крышкой. Выдерживаю в прохладном месте. Пробу можно снимать уже через месяц. Правда, такой деликатес обязательно нужно вымачивать за несколько часов до еды.



Это важно!

Далеко не каждый вид папоротника съедобен. Самый популярный и вкусный — орляк обыкновенный (см. фото). Собирайте только молодые побеги в конце апреля-начале мая, пока они не стали волокнистыми и жесткими. Есть деликатес в сыром виде небезопасно, поэтому ростки либо термически обрабатывайте (варите, тушите, жарьте и пр.), либо солите, квасьте.

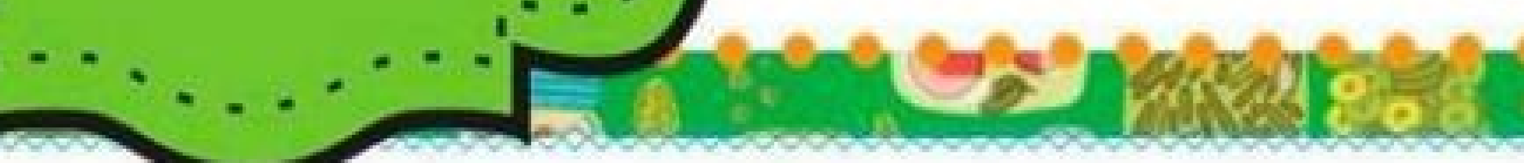
Ольга ГЛУШКО, нутрициолог, г. Краснодар

«По-корейски»

• 300 г соленого папоротника • луковица • 3 зубчика чеснока • по щепотке молотых красного и черного перца • 0,5 ч.л. семян кориандра • 2 ст.л. соевого соуса • 2 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. кисло-сладкого соуса чили (если есть).

Соленый папоротник мою, заливаю холодной водой и оставляю на 6–7 часов. Через каждые 2 часа воду меняю. Стебли нарезаю кусочками 8-10 см. Лук и чеснок чищу, измельчаю. В растительном масле обжариваю лук. Добавляю красный и черный перец, молотый кориандр, затем папоротник. Готовлю 5-7 мин., постоянно помешивая. Вливаю соевый соус, тушу под крышкой на малом огне 2-3 мин. В последнюю очередь добавляю чеснок и кисло-сладкий соус чили, перемешиваю и даю настояться под крышкой. Храню в холодильнике.

Виктория ПАНЧЕНКО, г. Санкт-Петербург



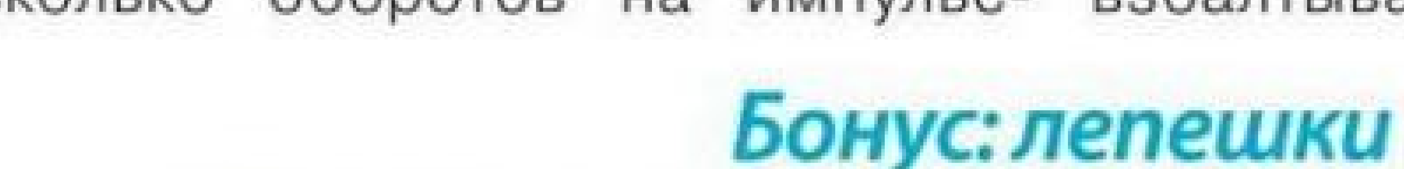


«Зеленое» масло

Такое масло идеально дополняет салаты, пасту, вареный и печеный картофель, брускетты. Но особенно мне нравятся с ним вкуснейшие лепешки.

• 100 г зеленого лука • 100 г джусая • 50 г листьев базилика или кинзы • 50 г зелени петрушки • 50 г зелени укропа • 1-2 ст.л. крупной морской соли • 300-400 мл растительного масла.

Зелень мою, обсушиваю бумажным полотенцем, выкладываю в чашу блендера (лук и джусай предварительно нарезаю), добавляю соль, измельчаю. Вливаю масло, делаю несколько оборотов на импульсном режиме. Если масса слишком густая, добавляю еще масла. Переливаю смесь в бутылку, плотно закрываю и храню в холодильнике до 4-6 недель. Перед употреблением взбалтываю.



Бонус: лепешки

Для теста: • 350-500 г муки • 3 ч.л. сахара • 130-150 мл горячей воды • 50-60 мл газированной воды • 4 ст.л. растительного или растопленного сливочного масла • молотый черный перец • соль.

Для начинки: • 70 г любой рубленой зелени: укроп, петрушка, черемша, перья лука • 6 ст.л. «зеленого» масла • соль • пряности.

Смешиваю муку с солью, сахаром и перцем. Вливаю горячую воду и перетираю массу в крошку. Добавляю газировку, а затем масло и замешиваю гладкое эластичное тесто. Оставляю его под пищевой пленкой на 40 мин. Делю на 4-6 частей, каждую раскатываю, густо смазываю «зеленым» маслом, посыпаю рубленой зеленью, солью, пряностями и сворачиваю рулетом, защипывая края. Рулеты скручиваю спиралью, прокалываю в нескольких местах и раскатываю каждый в лепешку. Обжариваю на чугунной сковороде в разогретом растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Благодаря «зеленому» маслу лепешки получаются сочные, ароматные, очень сытные.



Юлия АХАНОВА, г. Черкассы. Фото автора

Дорогие наши, ровно год назад мы предлагали вам небольшую подборку рецептов заготовок по-корейски. Пряные, острые — аж дух захватывает! Надо заметить, эти деликатесы не остались без внимания читателей-кулинаров, поэтому делимся новыми способами приготовления корейских закусок. Богатый набор приправ, чеснока, жгучего перца в их составе не оставит ни одного шанса коварным вирусам.

Псевдоспаржа

В магазинах нередко можно встретить пикантную острую закуску — спаржу по-корейски. Многие уже знают, что к натуральной спарже данный деликатес не имеет никакого отношения. Тогда что это?

На самом деле так называемая спаржа по-корейски (или фучжу) — это высушенная пленка соевого молока. Продукт довольно специфический, но и в нем есть определенная польза.

❖ Закуску готовят с добавлением различных пряностей, значит, она содержит вещества, стимулирующие аппетит и функционирование желудочно-кишечного тракта (выделение пищеварительных соков, благодаря которым еда лучше усваивается).

❖ Благоприятное воздействие на ЖКТ оказывает также клетчатка: чем больше пищевых волокон поступает в организм с продуктами питания, тем лучше стул, уходит проблема запоров.

❖ Так как это продукт растительного происхождения, он подходит вегетарианцам и тем, кто держит пост.

❖ Соевый белок содержит незаменимые аминокислоты, которые активно участвуют в процессе клеточного строения. А так как соевая спаржа богата растительным белком, то в полной мере дарит чувство сытости.

Важно! Однако учитывайте, что спаржу по-корейски часто готовят с применением большого количества специй и масла. Советую отказаться от нее при заболеваниях ЖКТ (даже если просто периодически наблюдаете у себя изжогу или реакцию желудка на некоторые продукты), непереносимости соевого белка, аллергии. Болезни суставов, почек, мочевыделительной системы также являются противопоказанием для корейской спаржи.

Впрочем, даже если ограничений нет, не стоит чрезмерно увлекаться данной закуской. Пусть она будет ярким айцентом в вашем меню, но не основным блюдом.

Юлия ЛЮМЬЕ, нутрициолог, @julia_lumie, г. Орел

И блендер чист

Измельчили в блендере много острого перца и теперь ломаете голову, как же удалить ядреный запах и специфический налет (особенно если чаша пластиковая)? Хорошенько ополосните винты и стенки молоком, а затем — теплой водой с моющим средством. Запаха и привкуса перца как не бывало!

ТОП-6 деликатесов


КИМЧХИ — острые ферментированные овощи, в основном пекинская капуста.


ОИ СОБАГИ — острые огурцы с начинкой.


КАМДИ-ЧА — маринованный полусырой картофель.


ХЕ — закуска с овощами из мяса, или рыбы, или морепродуктов.


ПУЛЬКОГИ — «огненное мясо»: маринованная и обжаренная мясная вырезка.


ПИГОДИ, ПЯНСЕ — пирожки на пару с разными начинками.

Масляный «душ»

Без чеснока не обходится почти ни одна корейская овощная закуска. Причем зачастую принцип приготовления одинаков: на тертые ингредиенты с пряностями выливают раскаленное растительное масло. И вот тут у меня есть секрет: самым верхним слоем кладу измельченный чеснок и масло стараюсь лить непосредственно на него. Так ядреность блюда будет слегка приглушена, и чесночок не затмит вкус овощей.

Сергей МЕЛЬНИКОВ, г. Борисов

Янним

Эту перечную приправу добавляют практически во все корейские блюда, включая кимчхи. У меня с ней есть любимая закуска из вяленой рыбы, рецептом которой также поделюсь.

- **200 г красного острого перца в стручках**
- **100 г чеснока (вес уже очищенного)**
- **15 г молотой паприки** • **1 ст.л. соли**
- **30 мл воды.**



Теоретически перцы можно взять и зеленые, но с красными гораздо богаче цвет, кроме того, от окраски зависит и вид итогового блюда.

У перцев удаляю хвостики, по желанию — и перегородки, а вот семена предпочитаю оставить, они дают остроту. Перчики и очищенные зубчики чеснока крупно нарезаю, добавляю остальные ингредиенты, измельчаю в блендере до однородной массы. Перекладываю в сухую баночку. Храню в холодильнике, причем очень долго — с таким составом ни одна бактерия не рискнет заглянуть под крышку. Добавляю не только в корейские блюда, но и вместо обычной аджики в другие угощения.

Универсальная заправка

Очень нужная приправа на кухне — способна изменить вкус пресного блюда. Любите корейские салаты и закуски, а времени на готовку нет? С этой заправкой любые нарезанные продукты за 1-3 часа станут деликатесом.

• **6 зубчиков чеснока** • **2 ст.л. молотого острого перца** • **1 ч.л. молотого черного перца** • **1 ст.л. сладкой паприки** • **1 ч.л. семян кориандра** • **1 ст.л. сахара** • **2 ч.л. соли** • **2 ст.л. воды.**



Кориандр измельчаю в ступке или кофемолке, смешиваю с перцами и паприкой, половиной соли, вливаю воду (может понадобиться чуть больше или меньше — в зависимости от консистенции, которую хотите получить). Очищенный чеснок измельчаю с оставшейся солью, добавляю в перечную массу и перемешиваю. Перекладываю смесь в баночку, закрываю крышкой, храню в холодильнике. Добавляю в заправки для салатов из расчета 1-2 ч.л. на 0,7-1 кг овощей, а также в маринады к мясу, рыбе, птице.

Людмила ЮГАЙ, г. Мичуринск. Фото автора

Панчхан из вяленой рыбы



Считайте, что это быстрое и нереально вкусное блюдо корейской кухни — своеобразный бонус для тех, кто приготовил янним. Традиционно панчхан готовят из вяленого минтая, который в процессе маринования становится прозрачно-хрустальным. Но если минтая нет, замените его любой вяленой рыбой. У меня — вобла.

Рыбу чищу, удаляю кости, мякоть разбираю на волокна или нарезаю ножницами тонкими полосками, взвешиваю. На каждые 100 г рыбы добавляю 1 ст.л. **семян кунжута** и 1 ч.л. **перечной приправы янним**. В 50-70 мл **растительного масла** обжариваю измельченную **луковицу** до золотистого цвета, через ситечко заливаю кипящим маслом рыбу (лук не нужен). Тщательно перемешиваю и остужаю. Вобла получается янтарно-прозрачная, ароматная, острая и жирненькая.

К пиву — идеальна! Храниться может долго, но это чисто теоретически, ибо практически уходит влет. Но если заготовили впрок, то периодически перемешивайте.

Ольга АНУФРИЕВА, г. Сочи. Фото автора

Существует такое восточное выражение: дескать, «японцы едят глазами, китайцы — ртами, а корейцы — животами». Это значит, в Корее любители поесть счастливы только тогда, когда насытятся до отвала.

Классика жанра: морковь

• **0,5 кг моркови** • **головка чеснока** • **луковица** • **80-100 мл растительного масла** • **3 ст.л. 9%-ного уксуса** • **2 ст.л. сахара** • **1 ч.л. соли** • **пряности: молотые черный и острый перец, кориандр.**

Морковь чищу, натираю на терке для моркови по-корейски. Добавляю соль,сахар и уксус. Перемешиваю и оставляю на 6 часов при комнатной температуре, прикрыв крышкой. Затем слегка отжимаю, добавляю очищенный измельченный чеснок. Масло раскаляю, кладу разрезанную на 4 части луковицу и обжариваю до темно-коричневого цвета. Лук удаляю — он не понадобится, а кипящее масло выливаю поверх моркови. Добавляю пряности, перемешиваю и даю блюду настояться минимум 3 часа. Храню в холодильнике.

Кристина ПУЗИНА, г. Тольятти

«ЗОЖ»-паста



Приготовила это лакомство исключительно ради интереса, а результат очень понравился. Никогда бы не догадалась, что паста из гречки. Готовить ее на раз-два — и вот уже имеется с чем попить чайку.

• 75 г зеленой гречневой крупы • 75 г фиников (вес без косточек, советую иранские темные) • 40 г ядер фундука • 2 ч.л. какао-порошка • щепотка соли.

В кофемолке или блендере измельчаю гречку, всыпаю орехи и перемалываю до состояния муки. Добавляю какао, финики и, подливая теплую кипяченую воду, взбиваю блендером. Количество воды регулируйте по своему вкусу в зависимости от желаемой консистенции пасты: мне понадобилось около 100 мл. Чем мощнее агрегат, тем однороднее будет лакомство. Перекладываю пасту в сухую чистую банку. Храню в холодильнике.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ, г. Волгоград.
Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Превосходное, а главное — очень полезное лакомство! Данный десерт содержит в себе большое количество аминокислот, витаминов и минералов. Благоприятно воздействует на иммунитет, работу ЖКТ. Зеленая гречка в принципе замечательный антиоксидант. Если хотите снизить вес, такое лакомство в небольших количествах даже ускорит процесс пищеварения, избавив от желания съесть сладости.

Детям до 3 лет лучше не давать такую пасту, чтобы не вызвать вздутие живота и аллергические реакции. Также не рекомендую ее есть при заболеваниях ЖКТ в стадии обострения; при сахарном диабете — с осторожностью и в минимальных количествах.

Надежда КОЛТЫРИНА, диетолог-нутрициолог, г. Псков

Козинаки «Стиляги»

Очень вкусные хрустящие козинаки — отличный перекус. А еще их удобно брать с собой.

• 50 г чернослива • 1,25 ст. семечек подсолнечника • 0,5 ст. кунжута • 100 г кураги • мед — по вкусу.

Курагу и чернослив по отдельности замачиваю на несколько часов в холодной воде, промываю и обсушиваю. Курагу пропускаю через мясорубку, добавляю очищенные семечки (чуть меньше 1 ст.) и 3 ст.л. кунжута. Тщательно перемешиваю с медом (у меня примерно 2 ч.л.). Если масса недостаточно сухая, подсыпаю еще семечек или кунжута. Чернослив пропускаю через мясорубку, всыпаю 2 ст.л. семечек, 5 ст.л. кунжута, добавляю 1,5 ч.л. меда, тщательно перемешиваю.

Выкладываю обе массы в виде небольших кружочков в поддоны дегидратора (сушилки), застеленные бумагой для выпечки. Если нет этого прибора, можно сушить лакомство в духовке при самой низкой температуре с приоткрытой дверцей или на горячей батарее. Выдерживаю козинаки до хрустящего состояния при 38-40 град. 12-16 часов.

Маргарита БУЗОВА, г. Херсон.
Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Чтобы летние деньки были пропитаны ароматами варенья и других лакомств, давайте вместе выберем только самые лучшие рецепты. Делитесь с нами и другими читателями своими сладкими кулинарными находками — и получайте денежное вознаграждение за каждое опубликованное письмо. Но обязательно указывайте паспортные данные (подробности — на *стр. 29*).

Из чего готовим?

Козинаки — восточная сладость. В классическом варианте их готовят из грецких и лесных орехов с кунжутом и медом. Но мы предлагаем поколдовать над составом, сочетая разные ингредиенты.



Орехи



Семена подсолнечника и тыквы

Семена льна



Семена кунжута (белого и черного)



Воздушный рис



Овсяные хлопья геркулес



«Мед» из одуванчиков

Благодаря известному писателю все знают про вино из одуванчиков. Варенье из этих цветов куда менее прославлено. А ведь оно тоже великолепное!

• 400 цветков одуванчика • 1,2 кг сахара • 1 ч.л. лимонной кислоты • 1 л воды.

Срезаю 400 цветков одуванчика. Понадобятся только распустившиеся желтые лепестки, так как чашелистики и цветоложе придадут варенью горечь. Не промываю, чтобы остались нектар и пыльца, а значит, сохранились полезные свойства. Кладу в эмалированную или нержавеющую кастрюлю, заливаю водой, довожу до кипения и варю 10 мин. Всыпаю лимонную кислоту, готовлю на малом огне еще 25 мин. Процеживаю, лепестки выбрасываю, а в отвар добавляю сахар. Перемешиваю, снова довожу до кипения и увариваю на малом огне 40-50 мин. Чем дольше, тем гуще будет варенье. Разливаю лакомство в стерилизованные сухие банки и закатываю. Если планируете хранить в холодном месте (подвале, холодильнике), то можно закрывать полиэтиленовыми крышками. Стараюсь есть не более 3 ст.л. варенья в день, в основном добавляю в чай.

Наталья ВАСИЛЕНКО, г. Северодонецк. Фото автора

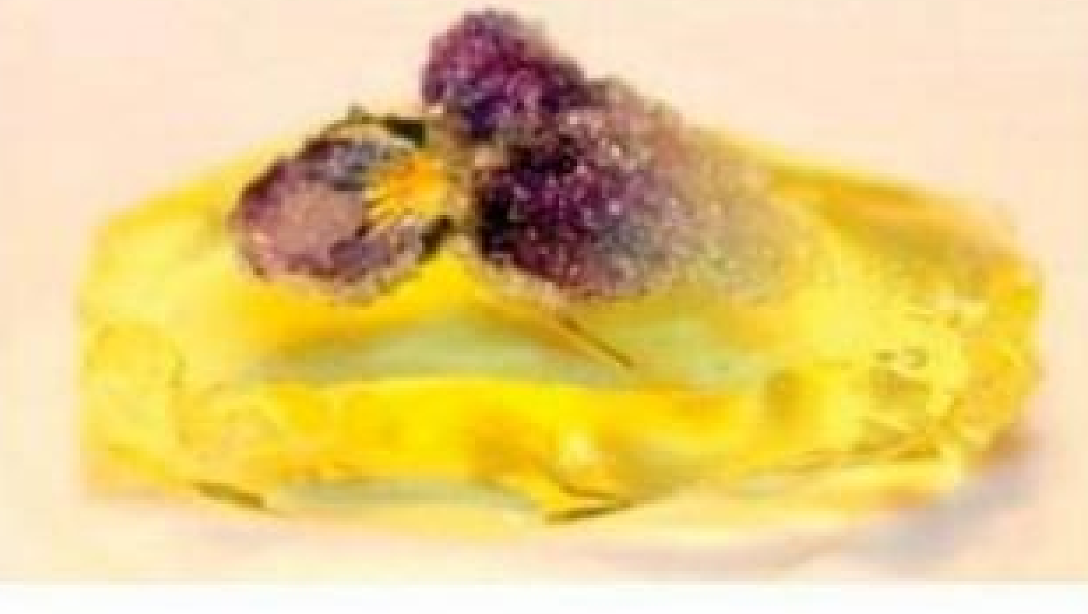
Фиалки в сахаре

Весна в разгаре, а значит, самое время приготовить этот изысканный десерт. Такими цветочками украшаю торты, пирожные.

• 100 цветков фиалки • 6 ст.л. сахара • сырой белок (я брала половину от одного яйца, но можно заменить белками 2 перепелиных яиц).

Фиалки промываю, обсушиваю на полотенце на легком сквозняке. Белок слегка взбиваю вилкой. Аккуратно кисточкой покрываю всю поверхность каждого цветка — занятие, конечно, не для слабонервных, так как в процессе лепестки склеиваются, но результат того стоит. Затем бережно обмакиваю фиалки в сахар. Выкладываю на решетку электросушилки и выдерживаю в агрегате при минимальной температуре 3-4 часа. Они должны полностью высохнуть и стать хрупкими. Готовые фиалки в сахаре храню в герметично закрытой стеклянной банке в темном прохладном месте.

Как утверждают историки, засахаренные лепестки фиалки были любимым лакомством императрицы Елизаветы Австрийской, которую подданые ласково называли Сисси. И по сути, они были едва ли не единственной ее гастрономической слабостью, ведь Сисси маниакально следила за фигурой.



Мой совет

В духовке нежные лепестки фиалки деформируются, но если нет электросушилки, то попробуйте этот вариант: сушите в режиме конвекции с приоткрытой дверцей при 50 град. 50-60 мин.

Ольга ЛЕВДО, г. Москва. Фото автора

Дорогие наши, учитывайте, что для кулинарных целей подходит исключительно фиалка душистая. С другими цветами, которые мы привыкли называть фиалками (например, комнатная сенполия или садовые анютины глазки), лучше не рисковать. Да и засахаренные лепестки горстями есть не следует, ведь некоторые специалисты считают фиалку условно ядовитым растением.



Лимонный крем «Для ленивых»

Часто готовлю лимонный курд. Раньше уваривала на водяной бане, потом — более упрощенным способом. Процесс приготовления даже «процессом» назвать сложно — настолько все легко и просто! А крем получается очень-очень вкусным!

• 4 лимона • 4 яйца • 250 г сахара • 50 г сливочного масла.

Цитрусы мою, нарезаю кусками, удаляя семена, измельчаю в блендере на высокой скорости. Добавляю яйца, взбиваю, оставляю на 10-20 мин., периодически перемешивая. Снова взбиваю с размягченным маслом. Помешивая, чуть подогреваю до загустения. Долго не уваривать — после остывания крем еще загустеет. Выкладываю массу в сито и протираю силиконовой лопаткой, чтобы избавиться от мелких частичек цедры. Готовый курд храню в холодильнике в закрытой банке.



Елена ПОЛЕНОВА, г. Краснодар. Фото автора

«Пригладим» вкус

Когда готовлю соусы и приправы, в которых много чеснока, сердцевину из зубчиков вырезаю. Именно она дает лишние остроту и горечь, а также вызывает изжогу.

Татьяна ЛАТЫШЕВА, Испания

К котлетам

Это рецепт моей мамы. Она подает такой соус к котлетам и тефтелькам, так что для меня это вкус детства. Всегда готовлю с запасом и часть замораживаю. Остается только добавить в готовое блюдо, подогреть — и домашний обед или ужин обеспечен.

• 3 луковицы • 6 ст.л. сливочного масла • 3 ст.л. муки • 3 ч.л. томатной пасты • соль • молотый черный перец • пряности — по вкусу.

Растапливаю масло, добавляю муку и, помешивая, пассерую до румяного цвета. Всыпаю измельченную луковицу, небольшими порциями вливаю горячую воду, постоянно помешивая, чтобы не было комочков. Жидкости нужно столько, чтобы соус по густоте стал, как ряженка. Солю и перчу по вкусу. Добавляю томатную пасту, сухие пряные травы (базилик, майоран). Кипячу 2-3 мин. на минимальном огне. По желанию в готовый горячий соус можно положить небольшой кусочек сливочного масла. Для хранения разливаю в формочки для кексов и замораживаю.



Ольга МАЛИЧ, г. Санкт-Петербург.
Фото автора

Паста по мотивам схуга

Схуг — это йеменская аджика. Наша семья — «огнееды»: острое любим, поэтому рецепт опробовали с удовольствием. А потом, как водится, подогнали под свой вкус с учетом местных продуктов. Например, в отличие от оригинального рецепта, масла вливаю меньше, лимонным соком не подкисляю, зато добавляю грецкие орехи. В итоге получается такая забористая ароматная «штучка». Подавать ее можно с чем угодно! С мясом — само собой. С салом — чудесно. С картошкой — замечательно. С хумусом и йогуртом — отлично. На хлебушек да к водке в промозглый день — вообще идеально.

• 5 стручков красного острого перца (350-400 г) • средняя головка чеснока • 3 ст.л. оливкового масла • 2 ст.л. молотых ядер грецких орехов • 2 ст.л. пряностей (у меня — готовая смесь для баранины, но вы составляйте «букет» по своему вкусу или возьмите из пакетика) • 2 ч.л. карри • 1 ч.л. соли (я брала в равных частях морскую и абхазскую).



Перец выбираю длинный и крупный — он ароматный и острый в меру. Очищенные стручки и чеснок запекаю в микроволновке до полумягкого состояния 3-4 мин., остужаю. Пряности толку в ступке с солью и орехами. В блендер выкладываю перцы, пряности, добавляю карри. Мелю в импульсном режиме. Вливаю масло и еще немного измельчаю. Однородности не добиваюсь, достаточно просто хорошо «подружить» продукты.

Готовую пасту раскладываю в маленькие баночки, обязательно даю настояться в холодильнике. Храню там же до двух месяцев.

Мой совет

Перец рекомендую брать свежий. Если у вас только сухой, на некоторое время замочите его в воде, обсушите и затем готовьте.

Оксана ГОРШКОВА, г. Чита.
Фото автора

«Пикантелло»

Этот соус дополнит любое блюдо: вареный картофель, мясо, пасту… Даже свежие овощи так и хочется «окунуть» в это ароматное изобилие и получить неповторимый салат. Даю рецепт с уменьшенными пропорциями — так сказать, на один раз. Но готовить можно (и нужно!) больше и хранить в холодильнике.

• 5 зубчиков чеснока • 4 ст.л. растительного масла • 2 ст.л. соевого соуса • соль • пряности — на ваш вкус (можно брать готовые смеси: для салата, итальянские или прованские травы и пр.).

Чеснок мелко рублю ножом — так вкус и аромат куда ярче, чем при измельчении в чесночнице. Смешиваю в банке с солью и пряностями. Заливаю маслом, трясу. Добавляю соевый соус и еще раз перемешиваю. Особо не усердствую, так как приправа остается двухслойной. Просто при подаче взбалтываю или зачерпываю ложкой, захватывая и чеснок.

Мой совет

Для благородного вкуса беру оливковое масло, но можно заменить более бюджетным подсолнечным нерафинированным.

Олеся БЕРЛЕЗОВА, г. Никополь.
Фото Екатерины ГОРДЕЕВОЙ, г. Минск

ЛИКВИДАЦИЯ СКЛАДА**: скидки до 75%

«Он буквально растапливает жиры таким образом, как будто их никогда не было»

1 неделя: 2 чашки «Кофе Минсер Форте» с экстрактом зеленого чая ежедневно – и Ваш вес станет меньше на 5 килограммов!

Ваша фигура уже не будет такой, как прежде. Один взгляд на весы и в зеркало убедит Вас в этом.

Это важно: «Кофе Минсер Форте» – это название самого нового продукта, возникшего в результате использования новейшей технологии похудения, которая обеспечивает быструю, постоянную и безвозвратную потерю веса. Следует знать, что «Кофе Минсер Форте» посредством растапливания всех жиров выводит их из организма абсолютно без какой-либо опасности для здоровья, а это означает, что похудение происходит естественным путем и не зависит от пола и возраста.

Конец мучительным диетам, скучному и утомительному подсчитыванию калорий!

С «Кофе Минсер Форте» не запрещается никакая пища, поскольку все жиры, которые попали в Ваш организм, начнут перерабатываться и удаляться в течение 24 часов с момента принятия первой чашки настоящего испанского кофе, независимо от того, будут ли это старые жиры, отложившиеся на внутренних стенках организма в течение длительного времени, или жиры, которые отложились недавно.

После растворения жиры, накопившиеся в организме, удаляются намного легче. Таким простым образом происходит потеря веса без осознания этого процесса.

«Кофе Минсер Форте» растапливает жир, а это значит – преобразует вещества из твердого состояния в жидкое. Вам не хотелось бы растопить и вывести из организма накопленные жиры, как старые, так и новые, расположенные на конечностях, ягодицах, животе? Сегодня это уже возможно!

1 упаковка В ПОДАРОК!

Очистите свое тело от накопленных жиров!

Компоненты «Кофе Минсер Форте» влияют на снижение уровня сахара в крови. Одновременно происходит подавление аппетита. Сахар и жир превращаются в энергию. Благодаря уникальной технологии обработки чайного листа, в «Кофе Минсер Форте» сохраняются все ценнейшие макро- и микроэлементы, которые делают экстракт зеленого чая эффективнейшим.

Короче говоря: Вы худеете!

А следовательно: независимо от пола, возраста, аппетита или уровня физической активности каждая чашка «Кофе Минсер Форте» позволит Вам быстро восстановить идеальный вес. Средняя зафиксировавшая утрата веса – 3-5 кг в неделю при приеме ежедневно 1-2 чашек испанского кофе, которые в течение 24 часов растапливают и устраняют миллионы жировых клеток каждый день.

Теперь Вы узнаете, каким образом можно избавиться от лишнего жира

1 Органы в организме можно сравнить с дном реки, в которой жиры откладываются на стенках. Токсины и жиры, переносимые кровью, постепенно накапливаются, превращаясь в слои, которые подобно плотинам перекрывают стенки сосудов, кишечника и тканей. В результате образуется чрезмерный вес, от которого так трудно потом избавиться.

2 Такое прибавление в весе – это не только проблема эстетического характера, а и серьезный риск для здоровья. Вы правы, когда хотите избавиться от своих накопленных жиров и лишних килограммов. Вы должны полностью «изгнать» свои жиры из тела. Они не только утяжеляют Вашу фигуру, но и угрожают Вашему здоровью. Все жиры, приклеившиеся к внутренним стенкам, представляют собой серьезный риск возрастания уровня холестерина, а также причину сердечно-сосудистых заболеваний и не только.

3 «Кофе Минсер Форте» – это быстрое, радикальное и одновременно вкусное решение проблемы. Продукт разблокирует сосуды и органы, отделяя старые жиры, а потом очищает организм, растапливая их и природным образом удаляя из организма.

4 Результат виден невооруженным глазом. 1-2 чашки кофе «Кофе Минсер Форте» в течение дня выводят из тела по очереди все жиры. Таким образом Вы без малейшего стресса сбросите свыше 5 кг, начиная с первой недели. Вы будете чувствовать себя как те счастливчики, которые могут есть все, что хотят, не прибавляя при этом в весе. В итоге Вы станете действительно худой!

5 Похудение происходит прежде всего в нижней части тела. Действительно, большая часть людей, принимавших «Кофе Минсер Форте», подтвердила, что он действует особым образом именно на живот, талию, ноги и ягодицы. Активная формула «Кофе Минсер Форте» состоит в растапливании накопленных жиров таким образом, чтобы вывести их из организма природным путем. «Кофе Минсер Форте» натуральным образом действует на жиры, называемые «жирами нижних частей тела» (живот, ноги, ягодицы).

6 Похудеть? – Да. Но что потом? В итоге Вы почувствуете себя легче, даже после поглощения сытной еды. Вы не будете себя чувствовать наполненными, тяжелыми, Вам не будет тесно в Ваших одеждах. Ваше новое тело будет Вам нравиться. Ваш организм по-своему отблагодарит Вас за этот курс «Кофе Минсер Форте»: он будет функционировать как часы. Достигнув своего идеального веса, Вы сможете поддерживать хорошее функционирование своего организма и пить замечательный кофе. Вы останетесь стройными навсегда!

«Могу ли я быть уверенной, что «Кофе Минсер Форте» подействует и в моем случае?»

«Кофе Минсер Форте» действует таким образом, что не заставляет Вас что-либо делать, поскольку сам растапливает и удаляет жиры с тех мест, на которых они накопились (шея, плечи, бока и многие другие части тела), избавляя Ваш организм от жиров ежедневно, час за часом. Поэтому нет никаких предпосылок сомневаться в том, что «Кофе Минсер Форте» подействует и на Вас.

ГАРАНТИЯ. Новый препарат «Кофе Минсер Форте» будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам одну начатую и другие неповрежденные упаковки в течение 14 дней, и мы без каких-либо условий вернем Вам их стоимость почтовым переводом. В этом случае Вы можете попробовать одну упаковку «Кофе Минсер Форте» бесплатно.

Итак: – никакого насилия,
– никакой особой диеты,
– никакой усталости.

Внимание! В случае слишком быстрой потери веса следует обратиться за советом к врачу.

Телефон для заказов:
8 (495) 781-42-14
по обычным тарифам
или 8 (800) 250-35-70
Звонок бесплатный

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте rusbetaprotect@gmail.com
просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Купон заказа «Кофе Минсер Форте»

Выберите подходящий Вам курс. Оплата при получении.

Ф. ____________________
И. ____________________
О. ____________________
Индекс ____________________
Область ____________________
Район ____________________
Город/село ____________________
____
Ул. ____________________
Дом __________ кв. __________
Моб. тел. ____________________

❑ **3-недельный курс**
(Похудение 10-15 кг, минус 3 размера)
3 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 990 руб.
Код продукта 462 17 356

❑ **2-недельный курс**
(Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 899 руб.
Код продукта 462 17 355

❑ **1-недельный курс**
(Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 бесплатно.
Цена – 749 руб.
Код продукта 462 17 354

+почтовые расходы

**полная распродажа партии - срок годности товара до 02.07.21

Результат обеспечен – потеря веса от 4 до 6 килограммов уже в течение 1-й недели

Не беспокойтесь больше о своем весе! – «Кофе Минсер Форте» будет действовать в Вашем организме 24 часа в сутки.

Однако потеря килограммов – это не все. Важно «знать, каким образом они были утрачены». Поэтому мы сейчас расскажем Вам, как все это будет происходить.

Все происходит в три этапа и в результате достигается полный успех:

1-й этап: плоский живот.

Уже с первого дня заметен видимый и конкретный результат. Ваш живот буквально уменьшает свой объем и на глазах становится более плоским, чем до начала курса. Вы буквально на ощупь сможете убедиться, что «Кофе Минсер Форте» хорошо справляется со своей работой.

2-й этап: растапливание.

Уже с первой недели Вы начнете «таять» и убеждаться в этом на своих весах, через 2 или 3 дня, когда Вы увидите, что пара килограммов исчезли. Чаще всего это большие массы жира, которые начнут реально уходить из тела после того, как полностью растворятся. Под конец первой недели Вы можете потерять около 5 килограммов жира, а те части Вашего тела, которые раньше так Вам не нравились, будут сформированы по-новому.

3-й этап: Вы не поправитесь снова.

Вам не нужно будет делать ничего особенного, чтобы снова не поправиться. Ваш организм будет функционировать как у человека, который может есть все и не прибавляет при этом в весе. Вы будете нормально питаться и не поправитесь. Самое важное: если Вы заметите, что немножко прибавляете в весе, выпивайте время от времени 1-2 чашки «Кофе Минсер Форте» – таким образом Вы будете поддерживать свой собственный вес, достигнутый без всяких усилий и усталости, раз и навсегда.

Приобретая «Кофе Минсер Форте» по почте, Вы абсолютно ничем не рискуете. В течение приема курса «Кофе Минсер Форте» Вы должны худеть с первой же недели, теряя до одного килограмма в день. В противном случае достаточно будет отправить нам одну пустую упаковку и остальные нераспечатанные в течение 14 дней со дня получения продукта – и цена кофе будет Вам возвращена безо всяких дискуссий. Это Ваша гарантия в отношении этого курса.

«Кофе Минсер Форте» не является лекарством и не вызывает побочных эффектов.

Здесь Вы видите собственными глазами, что может сделать для Вас «Кофе Минсер Форте»:



Заполните купон и отправьте по адресу:
115088, г. Москва, а/я №121
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»
www.ru.betaprotect.com

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер. 43 цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Реклама

Готовить со страстью



Светлана БЫРКА из г. Кишинева искренне считает: «Чтобы хорошо готовить, надо проникнуться процессом, вкладывать в каждую его минуту любовь. Любовь — это основа всей жизни, в том числе и кулинарии». У такой хозяюшки точно есть чему поучиться!

— Самой большой страстью своей жизни считаю кулинарию. После рабочего дня могу простоять у плиты несколько часов, чтобы семья насладилась вкусным ужином, пусть и всего за 20 минут. Поэтому с уверенностью утверждаю: все блюда, опубликованные на страницах моего сайта «Кулинарный блог» (kulinarniiblog.com), приготовлены мною лично и одобрены семьей. Конечно, бывает, что совершенно нет времени долго колдовать над деликатесами, поэтому в такие дни выручают блюда, которые готовить не только легко, но и быстро. Надеюсь, читателям понравятся рецепты моей домашней кухни.



Паштет «Баланс на обед»

Позвольте перечислить достоинства этого блюда. Во-первых, такой паштет может храниться несколько месяцев. Во-вторых, томлю его без лишних усилий в духовке. В-третьих, потрясающий союз ингредиентов. Кроме печенки, в нем есть и сало, и мясо, но ни один их этих продуктов явно не чувствуется. Запаха печенки нет вообще, что идеально для разборчивых едоков. Сало не дает лишнего жира, а скорее, наоборот, балансирует «сухой» вкус. Да, надо немного повозиться, но на выходе получается много готового деликатеса — и затраченные усилия того стоят. А уж о пользе молчу. Едим — и становимся счастливее и здоровее.

• 1 кг свиной печенки • 1,5 кг свинины (лопатка или окорок) • 1 кг сала • 6 яиц • 3 ст.л. соли • 2 ст.л. молотого черного перца.

Печенку мою, нарезаю кусочками, кладу в холодную воду, довожу до кипения, варю 5 мин., сливаю жидкость, промываю субпродукт и кастрюлю. Перекладываю печенку в чистую кастрюлю, заливаю свежей водой и готовлю примерно 40 мин. Сало промываю холодной водой, обсушиваю, снимаю кожу (можно оставить, если она хорошо почищена) и пропускаю через мясорубку. Мясо промываю под холодной водой, обсушиваю, пропускаю через мясорубку. Так же измельчаю остывшую печенку. В фарш добавляю яйца, соль и перец, хорошо перемешиваю, выкладываю массу в банки, не доходя до краев 2-3 см. Завинчиваю крышками, ставлю на глубокий противень, наливаю в него воду слоем 3-4 см и — в духовку на 3-4 часа (в зависимости от размера банок) при 180 град. Выключаю огонь и оставляю банки до полного остывания. Храню в холодильнике.

Селедочное масло а-ля форшмак

Моя бабуля была полькой. Причем не только по паспорту, но и по ходу мыслей, диалекту и кулинарным привычкам. Впрочем, у нее имелась и явная примесь еврейской крови, о которой мы узнали далеко не сразу. Хотя могли бы и раньше догадаться по наличию словечек из идиша в ее словарном запасе. И не только словечек. Рецепты моей бабушки являли собой смесь польской, литовской и еврейской кухонь. Вкус ее блюд невозможно забыть, но и повторить невероятно трудно. Хотя я очень стараюсь. Часто готовлю бабулино селедочное масло. Хоть в нем есть ингредиенты, характерные для форшмака, это все же несколько иная закуска. Масло получается невероятно вкусным и нежным.



• 2 соленые сельди • 300 г сливочного масла • 3-4 луковицы • 3 вареных желтка • сок лимона • соль • молотый перец — по вкусу.

Масло заранее достаю из холодильника и оставляю при комнатной температуре на 6-8 часов. Селедку хорошо «массирую» тупой стороной ножа, удаляю голову и потрошу: внутри вычищаю темные пленки бумажным полотенцем, промываю под проточной водой и еще раз вытираю бумажным полотенцем. Разрезав филе по спинке, снимаю кожу. Разделяю каждую тушку по надрезу на две части, удаляю хребет и все косточки. Обжариваю на 1 ст.л. сливочного масла измельченный лук до янтарного цвета. Рыбу, лук и желтки несколько раз пропускаю через мясорубку, вмешиваю масло, солю, перчу, вливаю лимонный сок, взбиваю массу миксером. Перекладываю в контейнер, ставлю в холодильник, где и храню. Подаю с перьями зеленого лука и посыпав измельченным укропом.

«Уютная» черемша

Впервые о том, что черемшу маринуют, узнала в 2012 году от жителей Перми. Когда ребята, вдохновенно рассказывая, чем на Урале принято закусывать водку, упомянули черемшу, честно говоря, была в шоке. Потому что всегда считала, что эта зелень исключительно для салата, много ее не съешь — не выдержит поджелудочная. Согласитесь, не придет же вам в голову нарезать головку чеснока, заправить ее вареным яйцом и майонезом и съесть, тем более под водку. С тех пор пообещала себе, что обязательно замариную черемшу и узнаю, действительно ли она так хороша.

У нас в Молдове очень короткий сезон этой зелени. Буквально пара недель — и ее уже не найти. Поэтому каждый раз ломала голову, как бы успеть насладиться салатиками, а не заняться консервацией. Но в прошлом году дала себе установку. Еще сложнее было дождаться осени, чтобы наконец попробовать закуску. И сейчас, в преддверии сезона, делюсь своей находкой. Вкус у деликатеса своеобразный. Закусывали мы, правда, не водку, а вино и компот, но подавали с вареной картошкой и селедкой. Как дополнение к крепким напиткам и аккомпанемент к картофелю с маслом она вполне удачна. Получается домашнее и, я бы даже сказала, «уютное» сочетание.

• 800 г черемши • 1 л воды • 2 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли • 4 бутона гвоздики • 6 горошин черного перца • 5 ст.л. 9%-ного уксуса.

Черемшу замачиваю на 15-20 мин., сливаю жидкость, зелень промываю под проточной водой. Если очень грязная, процедуру замачивания повторяю несколько раз, пока не станет чистой. Аккуратно опускаю черемшу в кипяток ровно на 1 мин. и сразу перекладываю в миску с ледяной водой. Такие контрастные ванны делаю для того, чтобы зелень не стала слишком мягкой и не потеряла свой цвет. В 1 л кипятка всыпаю соль, сахар, перец и гвоздику, перемешиваю до полного растворения специй, снимаю с огня и вливаю уксус. В стерилизованные банки раскладываю черемшу и доверху заливаю горячим маринадом. Закрываю крышками, переворачиваю, укутываю до полного остывания.

Просьба к читателям

Пока искала рецепт маринованной черемши, много где читала, что ее добавляют к салатам, оттеняют ею вкус мяса и рыбы. Подают не только к вареному, но и жареному картофелю, а также рису, гречневой каше и даже макаронам. Честно говоря, мы ограничились только вареным картофелем и, возможно, сильно обделили себя. Если вы поделитесь рецепом вкусного салата с маринованной черемшой, буду благодарна!



Пряности — дело тонкое

Один из секретов вкусного блюда — подходящие ему пряности. Но подбирать их грамотно очень сложно. Предлагаю вам сохранить памятку, которой успешно пользуюсь уже не один год. Она помогает помнить, какие пряности с какими продуктами хорошо сочетаются.

Мясо: красный, черный, душистый перец или гвоздика, майоран, тимьян, тмин, куркума, лук, орегано.

Птица: тимьян, майоран, розмарин, шалфей, чабрец, базилик.

Рыба: лавровый лист, белый перец, имбирь, душистый перец, лук, кориандр, перец чили, горчица, укроп, тимьян.

Блюда-гриль: красный перец, душистый перец, кардамон, тимьян, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, тмин, имбирь, перец чили.

Дичь: тимьян, душица обыкновенная, душистый перец, красный перец, можжевельник.

Рагу: красный перец, имбирь, куркума, кориандр, горчица, кардамон, тмин, черный перец, душистый перец, мускатный орех, гвоздика.

Капуста: кориандр, фенхель, кумин, семена черной горчицы.

Картофель: кориандр, куркума и асафетида.

Бобовые: кумин, асафетида, имбирь, черный перец, мята лавандовая и кориандр.

Маринады: лавровый лист, можжевельник (ягоды добавляю в маринады для мяса, дичи и рыбы), веточки укропа с бутонами, цветками или семенами.

Фрукты, соки, компоты: корица, гвоздика, имбирь, бадьян, кардамон.

Паштеты: белый перец, корица, имбирь, лавровый лист, гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон.

Выпечка: гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон, душистый перец, апельсиновая цедра, анис, кунжут, мак, ваниль.

Горячее молоко: корица, кардамон, шафран.

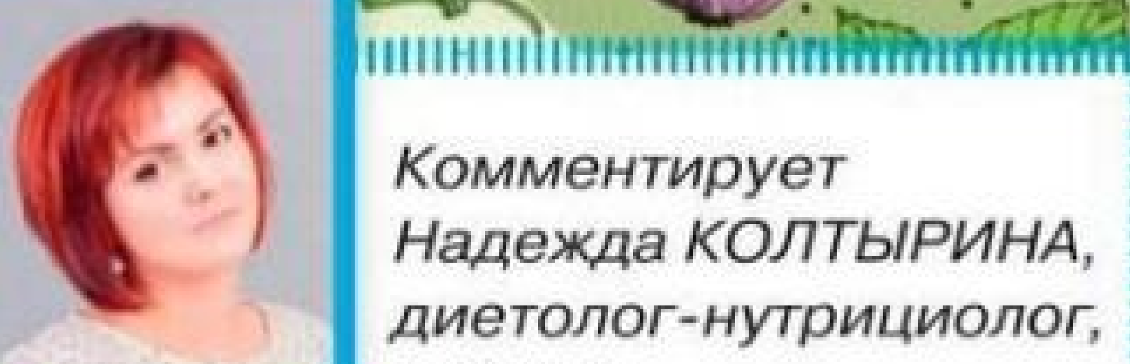
«Кивиэлло»

Очень нежные, вкусные и полезные конфеты.

• 3 киви • 200 г кокосовой стружки • 3-4 ст.л. меда • горсть миндаля.

Заливаю миндаль кипятком и оставляю на 20-30 мин., пока вода не остынет. Очищенные киви нарезаю небольшими кусочками, измельчаю в блендере с 150 г кокосовой стружки, добавляю мед, тщательно перемешиваю и ставлю массу в холодильник на час. С миндаля снимаю кожицу, обжариваю до румяного цвета на сухой сковороде. Смоченными в воде руками формую из кокосовой массы небольшие шарики, положив внутрь каждого по орешку, и обваливаю в оставшейся стружке. Ставлю конфетки в холодильник на полчаса и подаю.





Комментирует Надежда КОЛТЫРИНА, диетолог-нутрициолог, г. Псков.

Сосна «животворящая»

Говорят, что... Сосновая живица увеличивает скорость обмена веществ на клеточном уровне в десятки раз! Если принимать ее каждый день, можно без усилий похудеть.

Полезна и натуральна — да. Влияние на скорость обмена веществ и снижение веса — нет. Живица крайне богата витаминами, минералами и полезными кислотами. Недаром наши предки активно использовали ее в своих рецептах. Главные достоинства — антибактерицидные, противовоспалительные и иммуномодулирующие свойства. Живица действительно может оказать благотворное воздействие на организм, но рассчитывать на «ленивое» снижение веса не стоит. Только баланс питания и образа жизни даст результаты.

Комментирует Денис ГРОМАК, ведущий хирург-оториноларинголог «Новомед», @doctorgromak, г. Новороссийск.

Клин клином

Говорят, что... При простуде можно и даже нужно есть мороженое.

Один из частых и интересных вопросов. Сама по себе холодная пища не снижает иммунитет, не изменяет течение воспалительного процесса. Иногда, особенно после операций на полости рта и носоглотке, мы, лор-врачи, даже назначаем мороженое с целью обезболивания. Но что касается простуды, то тут есть нюансы.

- Если болезнь сопровождается воспалением горла в виде ангины, фарингитов, то холодный десерт будет даже кстати.
- Если воспалена гортань, при этом осип или пропал голос, лакомство может ухудшить состояние (связки не очень жалуют холод).
- Если воспалительный процесс возник в полости носа, то мороженое никаким образом не повлияет на его течение.
- Также нужно учитывать погодные условия. Не рекомендую есть мороженое на холоде: за счет охлаждения полости рта изнутри и шеи извне страдает иммунитет.
- Когда у нас высокая температура и есть горячее не очень хочется, возможна прекрасная альтернатива — мороженое.

Делаем выводы? Любимое многими лакомство не является противопоказанием при простуде. Но только не при осиплости голоса и не на морозе!

Кстати...

Часть моих пациентов, страдающих хроническим тонзиллитом, негативно относится к мороженому из-за обострения течения болезни после поедания лакомства даже в жаркое время года. Отмечу, что в данном случае речь идет просто о снижении иммунитета из-за холода. Причина отнюдь не в мороженом, а в состояния полости рта в целом.





Натуральная гормонотерапия?

Говорят, что... Черемша помогает при заболеваниях щитовидной железы, гипо- и гипертиреозе, причем в отличие от многих препаратов она не вызывает медикаментозного гипертиреоза.

Комментирует Вероника ЧЕРАНЕВА, врач-гастроэнтеролог, диетолог, г. Екатеринбург.

Черемша, или медвежий лук, содержит множество полезных веществ: фитонцидов, витаминов, микроэлементов, клетчатки. В ней, например, в 10 раз больше витамина С, чем в лимоне. Она подходит для профилактики простудных заболеваний, обладает желчегонным эффектом, нормализует моторику кишечника и внутрибрюшное давление, что частенько способствует и стабилизации артериального. Клетчатка в составе помогает выводить «плохой» холестерин. Эта пряная травка повышает аппетит, а сок листьев имеет бактерицидные свойства. **Но данное растение не является средством с доказанной эффективностью при лечении заболеваний щитовидной железы и ни в коей мере не заменяет назначенную гормональную терапию!**

Важно! Черемшу не стоит есть при панкреатите, язвенной болезни, гастрите в стадии обострения.



Компот из жимолости

Жимолость первой открывает плодово-ягодный сезон на Урале и в Сибири. Эти сочные кисло-сладкие ягоды славятся богатым витаминным составом. В нашем краю издавна заготавливали жимолость на зиму, чтобы использовать ее лечебные свойства в суровых условиях. Благодаря ей поднимаем иммунитет и работоспособность, имеем красивую кожу, здоровое сердце и сосуды.

1 кг **жимолости** перебираю, мою, обсушиваю и засыпаю в стерилизованные трехлитровые банки на 2/3 объема. Довожу до кипения **сахар** с водой (400 г на 1 л) и варю сироп на среднем огне 10 мин. Заливаю жимолость кипящим сиропом, накрываю банки прокипяченными металлическими крышками и стерилизую 15 мин. Закатываю, укутываю до остывания.

Мой совет

Когда у нас хороший урожай, из части ягод выдавливаю сок, процеживаю, кипячу его и заливаю целую жимолость в банках этим горячим соком без добавления сахара. Такой компот получается гораздо насыщеннее, а ягоды в собственном соку добавляю в начинку для выпечки.

Татьяна ВЕЧКАНОВА, г. Катав-Ивановск. На фото — автор

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Ягоды жимолости богаты витаминами и минералами. Витамины C и P в сочетании укрепляют стенки капилляров и снижают артериальное давление. Плоды выводят из организма соли тяжелых металлов, обладают мочегонным, жаропонижающим и противовоспалительным эффектом. Ягоды богаты антиоксидантами, поэтому полезны для укрепления иммунитета. Чтобы в полной мере сохранить все полезные свойства, рекомендую замораживать жимолость впрок. Либо консервировать, как автор, без добавления сахара, просто заливая горячим соком. Большое количество сахара все же снижает полезные свойства, поэтому к ягодам в сиропе следует относиться как к десерту и есть в меру, особенно людям, страдающим избыточным весом и нарушениями углеводного обмена.

Ольга ГЛУШКО, нутрициолог, диетолог-консультант, @fit.ninzya, г. Краснодар

Не вся жимолость съедобна. Один из самых известных ядовитых видов — волчья ягода. Отличить съедобные сорта можно по старой народной примете — есть можно только черные и синие ягоды. Красные и оранжевые — ни в коем случае!

Квас вместо кофе

Забежала недавно навестить бывшую коллегу. Она давно на пенсии и в силу возраста не совершает прогулки на далекие расстояния, а когда-то мы с ней прогуливались каждый вечер, невзирая на погоду. Теперь же все общение — по телефону. Ничего в этом хорошего нет, поэтому время от времени и совершаю вояжи на другой конец деревни, чтобы увидеться воочию.

И вот встретились. Вместо обычного для нее предложения: «Ну что, по рюмочке? За встречу?», она как-то грустно улыбнулась и спросила:

— Кофе?

— Давайте, — ответила я, не показывая вида, что удивлена тем, как она сдает свои боевые позиции.

Наливая мне в чашечку дымящийся напиток, коллега сказала:

— Сама-то я, понимаешь ли, и кофе уже давно не пью, давление... У меня квас...

Встретив мой откровенно недоуменный взгляд, грустно улыбнулась:

— Не удивляйтесь. Начала пить квас летом да так и не перестала. Оно у меня лечебный. Дети килограммов пять овса привезли, надолго хватит, овсяная закваска служит около трех месяцев. Хотите научу?

Я сделала вид, что мне это чрезвычайно интересно:

— Давайте ручку, записывать буду.

Она рассмеялась:

— Чего тут записывать? Рецепт-то старый, славянский, какие уж тут записи? Просто сейчас забыли все свое, привыкли магазинную бурду пить.



Внимание: рецепт!

В двухлитровую банку кладу 1 ст. промытого **овса**, 1-2 ст.л. **сахара** и 1 ч.л. **меда** и горсть **изюма** — с ним поприятнее получается. Ставлю в тепло на 3-4 дня и все, жду. Готовый напиток сливаю и — в холодильник, а в банке готовлю новую порцию. Даже внуки мой квас пьют, он же без дрожжей. Мне он и при повышенном сахара помогает, и холестерин снижает, а бодрит не хуже кофе — правда-правда!

А потом знакомая как-то уж очень загадочно улыбнулась и, пододвинувшись ко мне поближе, добавила:

— Да с ним и запоры отменяются, обмен-то веществ огого какой! Попробуйте...

Глядим мы друг на друга и вдруг начинаем дружно хохотать: вот, мол, до какого уровня скатились наши разговоры. Скатились вместе с нашими годиками под самую горочку. Но это жизнь, никуда не денешься. В ближайшие дни я опробовала этот рецепт. Понравилось!

Валентина ВЕРЕЩАГИНА, д. Кладово Ярославской обл.



Настойка «Ягодка»

200 г замороженной, а летом свежей черной смородины кладу в банку или бутылку, всыпаю 100 г сахара, вливаю 0,5 л водки, хорошо встряхиваю и оставляю на 2 недели в темном прохладном месте. Периодически емкость взбалтываю. Готовую настойку процеживаю и храню в холодильнике.

Наталья АЛЕШИНА, г. Москва

Ликер «Оранджатто»

• 8 апельсинов • 1 л водки • 1 л воды • 1 кг сахара.

Тщательно мою апельсины, протираю сухим полотенцем. Снимаю цедру, ни в коем случае не затрагивая белый слой, — он придаст ликеру горечь. Перекладываю цедру в трехлитровую банку, вливаю водку, накрываю крышкой и оставляю при комнатной температуре на 2 недели. Воду с сахаром кипячу 5 мин. Готовый сироп остужаю, переливаю в банку с водкой и оставляю еще на неделю. Готовый ликер процеживаю, переливаю в бутылки, укупориваю.

Анна БУРОВИЦКАЯ, г. Енакиево

Коммерческое производство ликеров началось еще в Средние века, когда алхимики, врачи и монахи искали эликсир жизни. Но вместо него придумали множество алкогольных напитков, в том числе носящих имена религиозных орденов: Бенедиктин, Шартрез и др.

Сливочный ликер для романтиков

Как вам идея домашнего сливочного ликера? Когда-то я достаточно скептически отнесся к этому напитку, особенно когда рецепты были с добавлением сгущенки. А потом нашел этот способ приготовления и вот уже на протяжении многих лет периодически себя балую. И вам советую!

• 1 ст. коньяка (или водки, рома, виски) • 4 желтка • 2/3 ст. коричневого сахара • 2 ст. жирных сливок.

В сотейнике разогреваю 1 ст. воды, полностью растворяю в нем сахар. Переливаю сироп в жаропрочную посуду, ставлю на водяную баню, добавляю сливки. Тщательно перемешивая венчиком, ввожу по одному желтки. Помешивая, варю до загустения, примерно 15 мин. Не оставляю надолго, чтобы не получился омлет вместо вкусного ликера! Когда основа загустеет, снимаю с огня, остужаю, вливаю алкоголь, перемешиваю и переливаю в стерилизованную бутылку. Настаиваю 2-3 дня в темном месте. Можно добавлять в кофе, мороженое или просто завершить приятный романтичный вечер ликерчиком со льдом.

Эдуард НАСЫРОВ, автор блога Happyfood, г. Киев

Допились

Один человек собрал сослуживцев отметить первую годовщину своего брака. Был он непьющий, поэтому в магазине в замешательстве стоял перед полками с алкоголем. Сослуживцы его — люди, в меру употребляющие, не оценили бы ни сок, ни квас на столе. Не придя ни к какому решению, виновник собрания обратился к сотруднику магазина. А тот — молодой человек с признаками озорства — выслушал просьбу и предложил купить шампанского и вина. Покупатель радостно поблагодарил и пошел праздновать.

Гости его вежливо угостились, но такого алкогольного ассортимента им явно было мало. Сбегав в магазин за водкой, они довершили праздник шумно и весело, оставшись ночевать у хозяина (благо жена уехала на дачу).

Рано, часов в 6 утра, «юбиляра» разбудили сквозняк, шум воды в ванной и странные звуки. Накинув рубашку, он выбежал из кухни, где ночевал. Взору представилась такая картина: на диване сидел один из гостей, голова которого явно побывала под душем. Другой с такой же мокрой шевелюрой стоял у окна с пустой бутылкой из-под вина и протяжно стонал. Хозяин решил, что гости отравились паленой водкой и у них галлюцинации.

Вызванная «скорая» быстро разобралась что к чему. Недоумение, а потом дикий смех сотрясали тела фельдшера и санитара. Шампанское и вино были разлиты в бутылки с кривым горлышком — особая фишка у производителя. А гости, проснувшись после вечернего коктейля из шампанского, вина и водки и увидев кривые бутылки, решили, что допились. Медики, накапав обоим страдальцам валерьяночки, уехали. А бедняги зареклись смешивать алкоголь.

Ольга ФЕР, г. Санкт-Петербург



Угощения семейного копчения

Еще с казачьих времен считаем этот рецепт домашних копченостей нашим семейным и передаем из поколения в поколение. Помню, как дедушка коптил целый окорок, подвешивал и отрезал нам, ребятишкам, большие ломти. Никакие магазинные колбасы и грудинки даже рядом не стояли!



Мясо и **сало** с толстой прослойкой (с брюшной части) нарезаю кусками 10х20 см. Для рассола в 10-литровом ведре остывшей кипяченой воды растворяю около пачки **соли**. Добавляю 15 **лавровых листов**, 1 ст. л. **черного перца горошком**, 0,5 ст. л. **душистого перца горошком**, 8-10 **бутонов гвоздики**, раздавленные ножом зубчики 5 головок **чеснока**. Перемешиваю, опускаю в рассол подготовленные куски сала и мяса, на них кладу нетяжелый гнет, чтобы не всплывали. Накрываю ведро крышкой и оставляю в прохладном месте на 7 дней, перемешиваю и оставляю еще на 5-7 дней.

Куски достаю, вымачиваю в холодной воде 2,5-3 часа. Перевязываю шпагатом и вывешиваю на сквозняке на полдня. Далее распределяю куски в коптильне. Дрова или опилки советую брать от фруктовых деревьев: вишни, яблони, сливы. Категорически не подходят береза и хвойные. Время — по индивидуальному предпочтению, насколько сильно любите копченый вкус мяса, но не больше 6 часов. Остывшие куски перекладываю в холодильник и даю «отдохнуть» несколько суток. В прохладном месте такие деликатесы хранятся долго и становятся только вкуснее.

Мой совет

Объем рассола готовьте на свое усмотрение в зависимости от количества имеющегося мяса и сала. Главное — правильная концентрация. Ее проверяю таким способом: опускаю в рассол сырое целое яйцо, когда оно всплывет и на поверхности будет виднеться часть размером с «пятак», концентрация идеальная.

Алена БЕСПАЛОВА,
с. Киевское Краснодарского края

Краковская колбаса

Это не ГОСТовский рецепт краковской колбасы, в частности, готовлю ее без копчения. Тем не менее, деликатес потрясающий. Одно условие для получения правильного колбасного вкуса — обязательное добавление нитритной соли.

• 300 г свинины без жира • 200 г говядины • 200 г свиной грудинки или сала • 3 зубчика чеснока • 0,5 ч.л. сахара • 12 г нитритной соли • по 1/3 ч.л. молотых черного и душистого перца • 50 мл ледяной воды • около 1 м свиной черевы.

Мясо хорошо охлаждаю, нарезаю кусочками, пропускаю через мясорубку с крупной решеткой. Всыпаю нитритную соль, сахар, перцы, измельченный чеснок. Тщательно перемешиваю и пропускаю через мясорубку с мелкой решеткой. Охлажденное сало или грудинку нарезаю кубиками около 5-6 мм, добавляю в фарш. Вливаю ледяную воду и тщательно вымешиваю около 5 мин. Ставлю в холодильник на 2 часа.

Череву промываю, заполняю не слишком плотно фаршем. Концы крепко перевязываю и соединяю, чтобы колбаса получилась в виде кольца. Кладу в холодильник на 5-6 часов, а лучше — на ночь. Далее оставляю при комнатной температуре на 1-2 часа, а затем кладу в форму, застеленную пергаментом. Запекаю в духовке при 150-160 град. около 1,5 часов. Готовую колбасу остужаю, заворачиваю в пергамент и даю «дозреть» в холодильнике несколько часов. Для долгого хранения замораживаю.

Не единожды наши специалисты рассказывали читателям о нитритной соли. В правильной дозировке эта добавка безопасна для организма. Более того, она выступает своеобразным гарантом качества мясных деликатесов домашнего производства: не позволяет испортиться, дает аппетитный цвет, увеличивает срок хранения. Купить нитритную соль нынче не проблема в интернет-магазинах и специализированных отделах крупных супермаркетов. Главное — строго следуйте рецепту!



Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск. Фото автора



Рагу от итальянских мамочек

Спросите любого итальянца, чем в его воспоминаниях пахнет родной дом? В большинстве случаев ответ будет один: «Рагу!»

Разносившийся по дому запах мясного рагу по воскресеньям будил не одно поколение итальянских детей. Бабушки или мамы, колдовавшие на кухне, зачерпывали ложку душистого варева, пыхтевшего в керамической кастрюле, и поливали им кусок хлеба — вот и завтрак ребятишкам.

Рецептов рагу в Италии примерно столько, сколько женщин, посвящающих его приготовлению воскресное утро или субботний вечер. Лишь замечу: существуют две фундаментальные школы приготовления этого блюда — болонская и неаполитанская. Хочу представить вниманию читателей рецепт из книги замечательных болонских кулинарок — сестер Симили. Этим хозяюшкам я безоговорочно доверяю. Их рагу определила для себя как лучшее. При этом блюдо сестер не является полностью аутентичным болонским, оно несколько отличается от заверенного нотариальным актом рецепта Ragù classico bolonese, который хранится в Коммерческой палате г. Болоньи с 1982 года. Но у него такой яркий вкус!

• 0,5 кг говяжьего фарша • 50 г копченой грудинки • 1 куриная печенка • 25 г сливочного масла • 25 мл оливкового масла • 0,5-литровая банка томатов в собственном соку (без кожицы) • по 2 ст.л. измельченных лука, моркови и стебля сельдерея • 0,5 ст. сухого белого вина • 2 ст. молока • 2 ст. мясного или овощного бульона • соль • молотый черный перец • тертый мускатный орех.

В толстостенной широкой кастрюле на малом огне в смеси сливочного и оливкового масла обжариваю лук. Когда он посветлеет и приобретет характерный запах, всыпаю морковь и сельдерей. Готовлю около 10 мин. на малом огне и добавляю нарезанную кубиками грудинку. Заранее разделываю печенку: как бы раздавливаю ее ножом на разделочной доске, чтобы можно было убрать нити соединительных тканей, мякоть измельчаю. Запах сырой печенки очень интенсивный, легко переходит на другие ингредиенты, поэтому сдвигаю в сторону овощи с грудинкой и жарю печенку до изменения цвета, затем перемешиваю с остальными продуктами. Печенка в составе рагу — принципиальное отличие рецепта сестер Симили от классического. Когда-то птичьи потроха были обязательны для болонского рагу, поэтому хозяюшки считают большим промахом отказываться от них сегодня.

На очереди — мясо

Теперь наступает очень деликатный момент обжарки говядины. Не знаю, как вам, а мне приходилось пробовать блюда с рагу, которое было «ни о чем»: мясо в нем настолько вываренное, что кажется безвкусным. Однажды и у меня получился похожий результат, когда поторопилась добавить жидкие ингредиенты к плохо обжаренному мясу — в итоге оно отдало все соки и потеряло вкус. Поэтому содержимое кастрюли опять сдвигаю к краям, увеличиваю огонь и выкладываю 1/3 нарезанной кусочками говядины. Готовлю, придавливая ложкой и помешивая. Как только кусочки практически полностью изменят цвет, зарумянятся, сдвигаю их к краям и кладу следующую порцию, а после ее готовности — последнюю.

Не пить, а лить

Когда обжарено все мясо, добавляю первую часть вина. Сестры Симили предупреждают, его нужно вливать по бортикам посуды, чтобы холодная жидкость не попадала на шкворчащее мясо. Добавляю напиток в 2-3 приема, каждый раз выпаривая до исчезновения запаха. И только потом вливаю подогретое молоко, опять же в 2-3 приема, давая ему впитаться в мясо. Варю, постоянно помешивая, пока жидкая часть рагу не станет кремообразной. Солю, перчу, посыпаю тертым мускатным орехом. Затем заливаю горячим бульоном, смешанным с измельченными помидорами в собственном соку. Уменьшаю огонь до минимального. Если есть возможность, ставлю посуду на рассекатель, чтобы рагу не кипело, а чуть-чуть пыхтело. В Неаполе даже глагол существует, определяющий подобную варку: «pippiare» от слова «la pippa» («курительная трубка»). «Курить» рагу должно не менее двух часов. Как понять, что блюдо дошло до кондиции? Когда весь дом наполнится его чудесным запахом, готово — не зря же так пахнут родные пенаты в воспоминаниях итальянцев. Переливаю часть рагу в контейнеры и замораживаю. А дальше уже поступайте по своему усмотрению, ибо у вас есть потрясающая универсальная основа для самых разных угощений: супов, пасты, овощей... Главное — после размораживания слегка разведите заготовку водой при разогревании и добавьте кусочек сливочного масла.

Рагу из говядины больше характерно для болонского варианта. В Неаполе обычно добавляют еще и свинину, причем мясо должно быть с жирком. А при желании и вовсе можно взять смешанный мясной фарш, но только проверенного качества, без всяческих ненужных добавок.

Елена ЦЫГАНОВА, г. Прато, Италия



«Селедка» из карпа

Чаще всего «селедку» готовлю из карпа. Но по такому же принципу солила и мелкую речную рыбку — тоже вкусно. Рецептом со мной поделилась лет 10 назад жена нашего местного супер-рыбака. А уж в подобных угощениях она толк знает!

Тушку чищу, нарезаю порционными кусками, мою в нескольких водах, пока жидкость не станет прозрачной. Смешиваю 2 ст. **соли** и 1 ст. **сахара** (если рыба до 1 кг, вдвое уменьшаю пропорции специй), засыпаю куски и оставляю часов на 8, а лучше — на ночь. Промываю, заливаю раствором, для которого смешиваю 2 ст. воды с 1 ст. 9%-ного **уксуса** (опять же для мелкой рыбешки уменьшаю количество вдвое). Оставляю на 4-6 часов, а то и на все 8.

Подготовленные куски выкладываю в банку, перослаивая полукольцами **лука**, зернами **кориандра** и **лавровым листом**. Поливаю **растительным маслом**. Даю настояться несколько часов. Храню в холодильнике.

Светлана МЫКОЛАЙЧУК, пос. Агрономичное Винницкой обл.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, ждем от вас не только проверенные любимые рецепты приготовления рыбы впрок, но и забавные истории. Ведь у каждого рыбака их немало! Поделитесь секретами ловли, хранения, приготовления рыбки. А за фото будем особо благодарны!

В «пьяном» маринаде

Маринад для селедки несколько необычный, но гарантирую — будет вкусно! Нарезаю порционными кусками 4 филе соленой сельди. Взбиваю до однородной массы 2 ст.л. сметаны, 3 ст.л. сока лимона, 4 ст.л. водки, молотый черный перец, измельченный укроп. Заливаю маринадом рыбу и выдерживаю в холодильнике минимум 12 часов.

Сергей РЯБЦЕВ, г. Кричев

Маринованные кальмары

Кальмары по этому рецепту получаются мягкими, острыми и очень ароматными. Мужчинам — под заледеневшую рюмочку водки, дамам — под бокал холодного белого вина.

• 0,5 кг кальмаров • зубчик чеснока • лимон • стручок острого перца • 1 ст.л. томатного соуса • 2 ст.л. растительного масла • 1 ч.л. сахара • зелень петрушки.

С лимона снимаю цедру. Перец чищу от семян, нарезаю кольцами. Чеснок и петрушку измельчаю. Подготовленные продукты смешиваю с томатным соусом, маслом и сахаром. Выжимаю сок лимона.

Кальмаров обдаю кипятком, затем холодной водой, чищу. Нарезаю кольцами и обжариваю, помешивая, на сильном огне 3-4 мин. Шумовкой перекладываю в кастрюлю, заливаю маринадом, перемешиваю и оставляю на 2-4 часа, периодически встряхивая. Храню в холодильнике, но не очень долго.

Вадим ГОНЧАРОВ, г. Калининград.
Фото автора

С патокой

Рыба получается солено-вяленой, с абсолютно новым вкусом. За счет того, что кусок как бы «подсушивается» снаружи, все соки остаются внутри. Мой рецепт-фаворит!

• 0,7 кг филе красной рыбы без кожи • 60 г крупной морской соли • 60 мл темной патоки (продается в магазинах и отделах здорового питания) • 1 ст.л. сахара • 1 ч.л. молотого кумина • по 0,5 ч.л. молотого душистого перца и паприки • по 1/4 ч.л. тертого мускатного ореха и молотого черного перца • 2 ст.л. соевого соуса.

Смешиваю сухие ингредиенты. Филе мою, промакиваю бумажным полотенцем. Контейнер застилаю пищевой пленкой, выкладываю рыбу, посыпаю смесью специй и пряностей. Соединяю патоку и соевый соус, выливаю половину на филе и распределяю по его поверхности. Переворачиваю кусок и так же поступаю со второй стороной. Плотно заворачиваю в пленку, закрываю лоток крышкой и ставлю в холодильник на сутки. Достаю филе из маринада, промакиваю бумажным полотенцем, кладу на решетку и — снова в холодильник на сутки (ничем не накрываю). Тонко нарезаю и подаю с хлебом и маслом.



Мой совет

Патоку можно заменить темным медом или сварить сироп из коричневого сахара и небольшого количества воды.

Ольга ПАНОВА, США. Фото автора



Кубанский ком

Рассказ о данном деликатесе когда-то нашла в статье журналиста Святослава Касавченко. Это блюдо старинное, фактически уже забытое. Раньше его традиционно готовили для пасхальной трапезы. Святослав пишет, что до революции на Кубани разговлялись именно так: сначала ели ком, а уж потом куличи, пасхи и крашеные яйца… Угощение несложное, нарочито простое по форме, с эффектным остро-соленым вкусом. Сегодня о нем помнят единицы, а когда-то очень ценили.

• 1,5 л домашнего молока • 12 яиц • 1,5 ст.л. соли • по 0,5 ч.л. молотых красного и черного перца • пучок зелени (укроп, петрушка).

Молоко беру цельное, высокой жирности, в идеале — деревенское. Наливаю его в кастрюлю объемом 3,5-4 л, всыпаю соль и довожу до кипения. Яйца разбиваю в отдельную посуду, добавляю перец, измельченную зелень. Постоянно помешивая, тонкой струйкой вливаю яичную смесь в кипящее молоко. Продолжаю нагревать, помешивая. Когда отделившаяся сыворотка станет почти прозрачной, а гуща — плотной, переливаю массу на дуршлаг, застеленный двойным слоем марли или хлопчатобумажной тканью. Основная часть сыворотки стечет быстро. Тогда края ткани поднимаю, завязываю узлом и с помощью шумовки формую ком, отжимая остатки сыворотки. Это нужно делать, пока содержимое узелка еще горячее. Подвешиваю над кастрюлей до полного остывания. Разворачиваю, перекладываю ком в контейнер, накрываю марлей или тканью и даю созреть в холодильнике сутки. Храню там же, но не очень долго.

Выход — 0,9 кг готового продукта и 1 л очень соленой сыворотки.

Мои советы

Перец берите крупномолотый, а то весь уйдет в сыворотку.

Ольга ИВАНОВА, г. Красноярск. Фото автора

Апрельская «рыба»

От рыбы в этой закуске только вкус и аромат (да-да, вам будет казаться, что вы едите нежнейшее филе белой рыбки). Просто, быстро, необычно! И гостей точно удивите.

• 50 г сыра типа адыгейского или другого сычужного • лист нори • кунжут • растительное или топленое сливочное масло для жарки.

Нори нарезаю вдоль полосками, сыр — кусочками около 1 см. Нори слегка смачиваю водой, выкладываю сыр, накрываю еще одной полоской водорослей, слегка смачивая. Нарезаю порционными кусочками. Сковородку чуть смазываю маслом. Обжариваю сыр с обеих сторон по 1 мин. каждую. Посыпаю семенами кунжута.

Почему закуска «апрельская»? А как вариант розыгрыша, причем не только ко Дню смеха. Как говорят «весь апрель никому не верь», а значит, угощайте и удивляйте гостей.



Екатерина СЕМИБРАТОВА, г. Ставрополь. Фото автора

Творожные сырки

Сырки получаются нежные, мягкие — такие в магазине точно не купишь.

• 360 г сухого обезжиренного творога • 100 г сахарной пудры • 120 г сливочного масла • 1 ч.л. ванильного сахара или ванилин на кончике ножа.

Для глазури: • 60 г горького шоколада • 30 г сливочного масла.

Творог протираю сквозь сито или взбиваю блендером, миксером. Так же взбиваю размягченное масло, смешиваю с творогом, сахарной пудрой и ванилином или ванильным сахаром. Влажными руками формую сырки. Заворачиваю каждый в кусок фольги, как конфету. Кладу в морозильную камеру.

Шоколад растапливаю на водяной бане, добавляю масло. Подмороженные сырки обмакиваю в глазурь либо смазываю кулинарной кисточкой. Выкладываю на некотором расстоянии друг от друга на широкое блюдо и — в холодильник до застывания глазури на несколько часов, а лучше — на ночь.

Екатерина КАРЧЕВСКАЯ, г. Подольск. Фото автора

Одно время покупали внучатам магазинные сырки как альтернативу творогу, который они не особо жаловали. Но знакомая врач отругала: по пищевой ценности сырки ближе к кондитерским изделиям, в них много сахара (до 3 ч.л. в каждом!) и жира. Поэтому иногда побаловаться таким лакомством можно, но каждый день не стоит. Да и нежный некислый творожок готовить научились — его даже привереды едят с удовольствием.





Под запретом

Народные средства из шишек нельзя применять при заболеваниях печени, почек, желудка и кишечника в острой форме, непереносимости компонентов, беременности и кормлении грудью.

Сосновые шишки:
настойка, отвар и прочие «фишки»

Который год занимаясь травничеством, изучением и применением в быту лекарственных растений, наш постоянный консультант — пчеловод, травник Юлия ДУБОВИК из г. Березино — утверждает: «Все больше убеждаюсь в том, что природа и есть Целитель, нужно только грамотно освоить и применять ее силу. Одно из самых ценных фитотерапевтических средств — сосновая шишка. Она спасает от огромного количества недугов».

Коричневые

Заготавливая сосновые шишки, четко понимайте, для чего они вам. Например, шишки, собранные зимой и ранней весной, обладают исключительными противоатеросклеротическими свойствами, прекрасно очищают сосуды, улучшают мозговое кровообращение. Настойка или отвар из зимних шишек — проверенное средство для восстановления мозговой деятельности после перенесенного инсульта, в целом помогают в лечении и профилактике сердечно-сосудистых патологий. С их помощью можно укрепить иммунитет, повысить выносливость организма перед инфекциями.

Заготавливайте такие шишки, когда они еще не раскрыты, коричневые, покрыты пленкой. Выбирайте небольшие, здоровые, ровные. После сбора непременно полностью высушите в сушилке, на печи, горячей батарее. И только затем готовьте отвар, настойку.

Зеленые

В мае-июне собирайте молодые, зеленые, мягкие шишки. Сушить их не нужно — заготавливайте в свежем виде. Зеленая шишка — это природное поливитаминное, антиоксидантное, антибактериальное, иммуномодулирующее средство. Она омолаживает организм, повышает сопротивляемость инфекциям, тонус и дает прилив энергии. Полезно всем как отличное лечебно-профилактическое средство при инфекциях бактериального, вирусного, грибкового характера.

Целебные рецепты

- **Настойка** (готовить можно как из коричневых, так и зеленых плодов). Заполните наполовину поллитровую банку **шишками,** залейте 0,5 л **70%-ного спирта** и настаивайте 2-3 недели в темном месте при комнатной температуре. Пейте такое средство для профилактических целей по 1 ч.л. в течение месяца, для лечебных — 2-3 раза в день по 1 ч.л. от двух месяцев до полугода.
- **Отвар** (готовьте его, если спиртовой вариант противопоказан). Залейте 5-7 слегка измельченных **шишек** 1 л воды, доведите до кипения, варите 2-3 мин. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться час. Храните в холодильнике не более 3 дней. В профилактических целях пейте, ничем не подслащивая, по 1 ст. в день в течение месяца, по 2 ст. — в лечебных целях от двух месяцев до полугода.

Бонус: супермазь

Из зеленых молодых шишек готовлю простую целебную мазь. У нее очень действенный антисептический, противовоспалительный, ранозаживляющий, смягчающий эффект. Помогает при любых порезах, ранах, герпесе, воспалениях, сухости кожи, для растирания области грудной клетки при кашле, смазывания пазух носа при насморке.

Большой стакан измельченных **зеленых шишек** всыпьте в стеклянную термостойкую емкость, залейте 0,5 л **оливкового или кунжутного масла** (можно их смеси) и уваривайте на водяной бане 10-12 часов, периодически помешивая. Снимите с огня, накройте полотенцем и выдержите еще 5-8 часов. Смесь процедите через марлю, перелейте обратно в стеклянную емкость, добавьте 100 г **пчелиного воска** и варите на водяной бане, пока воск не растает в масле. Перелейте горячую мазь в стеклянную или керамическую баночку и дайте остыть. Такая мазь прекрасно хранится даже вне холодильника в течение двух лет.



Приверженцы эзотерики утверждают, что для очищения энергетики домашнего очага просто необходимо, чтобы в доме были любые шишки сосны — хоть молодые, хоть созревшие. По поверью, тогда хозяевам не грозят сглазы, наговоры и другие беды.

Бальзам для восполнения сил

Моя родственница перенесла несколько операций, после которых долго восстанавливалась, иммунитет был практически на нуле. А вернуть силы ей помог специальный бальзам. Его рецепт родственница узнала от старушки, которая всю жизнь прожила в глухой деревне и лечилась травами и словом.



В стеклянную емкость кладу 200 г **меда,** добавляю 2 очищенные измельченные головки **чеснока,** сок трех небольших **лимонов** и 2 измельченных **побега золотого уса,** каждый из которых должен быть не менее 10 см. Перемешиваю, настаиваю неделю. Принимать средство нужно по 2 ч.л. в день через 10 мин. после еды. Желательно лечиться так во второй половине дня. Курс — 2 недели, не больше (это важно).

Глядя на то, как стремительно родственница пошла на поправку, понял, что это лекарство оказало мощное воздействие на иммунитет и заставило его начать серьезную борьбу со слабостью и послеоперационным недомоганием.

Дмитрий ХАРЧЕВКИН, г. Брянск

Медовое масло

От влажного кашля спасает такое простое средство. Смешиваю в равных пропорциях оливковое масло и мед, разогреваю на водяной бане и переливаю в баночку с крышкой. Принимаю по 1 ч.л. 3-4 раза в сутки независимо от приема пищи до улучшения состояния. А оно, как правило, не заставляет себя ждать!

Софья ГРОМОВА, г. Новосибирск

Крапива — мощный лекарь

Есть мнение, что настои из листьев крапивы могут повышать уровень гемоглобина и нормализовать работу сердечно-сосудистой системы. Так ли это, рассказывает нутрициолог Наталья ШУМАЙЛОВА из г. Кирова.

Соглашусь, в крапиве действительно содержится множество витаминов. Состав полезных компонентов поддерживает работу многих жизненно важных органов, в том числе кровеносную и сердечно-сосудистую системы.

Все знают: для повышения гемоглобина при анемии или авитаминозе нужно есть продукты, богатые железом. Но, оказывается, не любая еда, богатая этим элементом, эффективна. Чтобы легко попасть в кровь, железо должно находиться в продукте в виде биологически активных атомов, которые взаимодействуют с плазмой крови и повышают уровень гемоглобина. Такие вещества называются геминами — и они как раз содержатся в правильно приготовленном крапивном настое.

Наиболее полезная — первая весенняя зелень. Первые побеги советую собирать в начале апреля (а в некоторых регионах — даже в конце марта), когда они светлозеленые, до цветения, а значит, вся польза сосредоточна в листьях. Осторожно срежьте ножницами растение под корень, оставляя основу для роста, отделите листья от стеблей. Кстати, сочные стебли не выбрасывайте, готовьте из них вкусные и полезные супы.

Тонкости процесса

- Весенюю зелень измельчите, высушите, пересыпьте в стеклянную банку, плотно закройте и храните в темном сухом прохладном месте. Полезные свойства растения в таком виде сохраняются в течение года.
- Для приготовления настоя смешайте 280 г измельченных **свежих листьев крапивы,** 1 кг **сахара** (еще лучше — меда) и 2,5 л воды. Оставьте на 2 дня в холодном месте. Снова перемешайте и принимайте ежедневно по 3 ст.л. в течение месяца. Храните средство в холодильнике.

Внимание! Целебные средства из крапивы под запретом при беременности. Так как зелень обладает мощным кровеостанавливающим эффектом, осторожно применяйте ее при высоком давлении, склонности к образованию тромбов, варикозе, сердечной недостаточности, атеросклерозе.



От Сватов. В следующем номере мы продолжим разговор об этом ценном растении, и вы узнаете, действительно ли крапива помогает улучшить состояние здоровья при сахарном диабете.



Дорогие наши, в этом году светлый праздник Пасхи православные верующие отмечают 2 мая (у католиков он был почти месяц назад — 4 апреля). Очень надеемся, что угощения, приготовленные по опубликованным рецептам хозяюшек, приятно удивят вкусом и внешним видом. Мира и благополучия вашим домам, здоровья семьям! А мы всегда с радостью ждем не только любимые рецепты и советы, но и отзывы, жизненные истории, да и просто весточки от вас.

Сахарные «малышки» в скорлупках



Куличики получаются просто супер: не пресные и не сухие, с нежнейшим мякишем в сочетании с хрустящей корочкой. И подача оригинальная: очищаем, как яйцо, от скорлупы и наслаждаемся!

Для теста: • 2 ст. муки • 50 мл молока • 15 г свежих или 5 г сухих дрожжей • 2 яйца и 2 желтка • 100 г сливочного масла • по 1 ч.л. соли и сахара • тертая цедра лимона (если есть).

Для смазывания: • 50-60 г сливочного масла • 4-5 ст.л. сахара.

Скорлупки заготавливаю заранее. Для указанной порции теста понадобится 30-32 штуки. Поэтому сырые яйца разбиваю так, чтобы 2/3 скорлупы осталось неповрежденной, промываю холодной водой, удаляю тонкую пленку внутри, просушиваю и кладу на хранение. Со скорлупой следует обращаться аккуратно, потому что без пленки она становится весьма хрупкой.

Тесто готовлю опарным методом, как на обычные куличи, даю подняться (подходящий рецепт см. на стр. 27. — **Сваты**). Если оно после этого липкое, обминаю руками, припыленными мукой, но не вымешиваю. Растапливаю масло для смазывания, в отдельную миску насыпаю сахар. Делю тесто на кусочки, каждый скатываю в шарик, обмакиваю в масло, обваливаю в сахаре и кладу в скорлупку. «Формочки» устанавливаю на решетку, чтобы сохраняли устойчивость. Например, пользуюсь металлической пельменницей, можно — формочками для миникексов или скрученными из фольги «гнездышками». Когда тесто в скорлупках увеличится вдвое, выпекаю в разогретой до 160-170 град. духовке около 20 мин. Если верхушки слишком румянятся, прикрываю фольгой. Готовые куличики смазываю маслом и остужаю, накрыв полотенцем.

Ольга ИВАНОВА, г. Красноярск. Фото автора



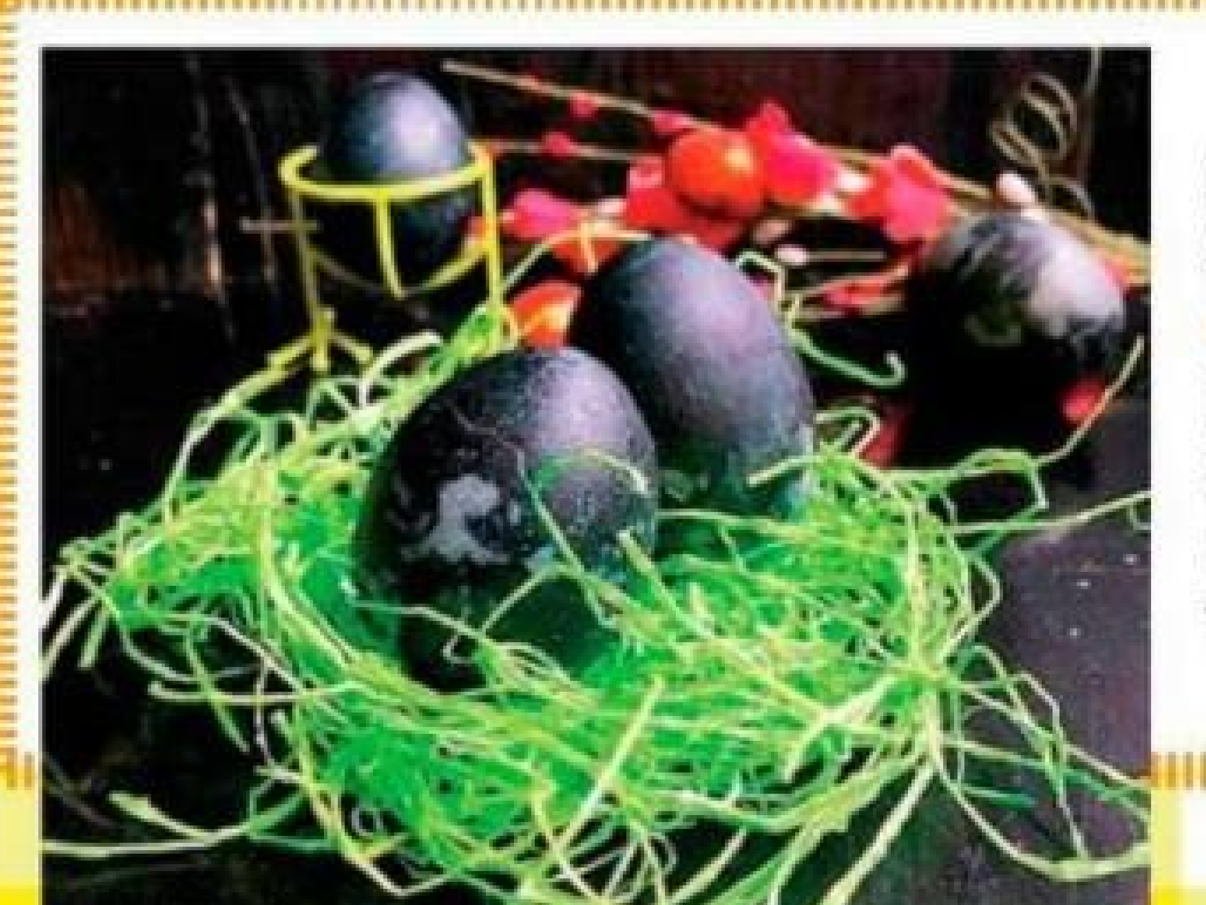
Заварная пасха

Увлекшись приготовлением всевозможных профитролей и бриошей, мы совершенно забыли о своих корнях. И тут как нельзя кстати свекровь-француженка подарила мне книгу признанного специалиста в области истории, теории и практики поваренного искусства В. В. Похлебкина. Еще и на русском языке! Страшно подумать, в какую сумму она ей обошлась. Там-то я и нашла рецепт данной творожной пасхи.

• 1 кг творога • 200 г сливочного масла • 300 г сметаны • 2 яйца • 1 ст. сахара • 1/4 ч.л. ванилина • шоколад — для украшения.

Творог выбираю однородный (не зернистый), протираю сквозь сито. Ингредиенты добавляю в строгой последовательности, после каждого тщательно растирая массу: сначала размягченное масло, затем сметану, за ней — яйца. Постоянно помешивая, нагреваю на малом огне час, но не кипячу. В конце всыпаю сахар и ванилин. Творожная масса получается жидкой из-за выделившейся сыворотки. Ставлю в холодильник на пару часов до полного остывания. Затем выкладываю в форму для пасхи или застеленный несколькими слоями марли дуршлаг, сверху ставлю блюдце и гнет. Устанавливаю над кастрюлей, чтобы стекала сыворотка, и — в холодильник на сутки. Затем украшаю. Для декора растапливаю шоколад, с помощью кондитерского мешка выдавливаю на пергамент капли, даю им полностью застыть.

Анна МЭТЦ, г. Страсбург. Фото автора



«Драконьи яйца»

Неординарные, эпатажные и очень красивые яйца! А ведь покрашены безопасным природным красителем — чаем каркаде.

• Вареные яйца • 1,5 л воды • 6 ст.л. заварки каркаде • 1 ст.л. 9%-ного уксуса.

В воду засыпаю заварку каркаде, кипячу 5 мин., снимаю с огня и вливаю уксус. Выкладываю вареные яйца и выдерживаю 7 часов (можно оставить на ночь). Достаю, не вытираю, а даю полностью обсохнуть на бумажном полотенце и только затем смазываю растительным маслом.

Ольга ДЕМУРИЯ, г. Москва. Фото автора

Праздничный закусочный торт

Для теста: • **160-180 г маргарина или сливочного масла (замороженного) • 2,5 ст. муки • 1 ст. сметаны • яйцо • 1 ст.л. сахара • 0,5 ч.л. соды.**

Для начинки: • **100 г твердого сыра • банка рыбных консервов в масле или собственном соку • 3 вареных яйца • майонез.**

Замороженный маргарин или масло натираю на крупной терке, растираю с мукой. Добавляю сметану, яйцо, сахар и соду. Замешиваю тесто, делю на 4 части и кладу в холодильник на полчаса-час.

Каждую порцию очень тонко раскатываю, накалываю вилкой и выпекаю в разогретой до 190 град. духовке до светло-коричневого цвета. Коржи выравниваю по размеру с помощью тарелки или крышки, срезая излишки теста. Остатки всыпаю в полиэтиленовый пакет и прокатываю скалкой, чтобы получилась крошка.

Сыр и яйца по отдельности натираю на крупной терке и смешиваю с небольшим количеством майонеза. Разминаю вилкой консервы.

Смазываю майонезом один корж, выкладываю сырную начинку. На второй — майонез и консервы, на третий — майонез и яйца. Накрываю четвертым коржом, покрываю майонезом и посыпаю крошкой. Украшаю розами из помидора и ромашками из яйца. Обязательно даю пропитаться несколько часов, а лучше — ночь.

Наталья БАРКАЛОВА, г. Воронеж.
Фото автора







Куличи по простому рецепту

• **4 ст. муки • 3 яйца • 100 г сливочного масла или маргарина • 1 ст. сахара • 1 ст. молока • 50 г свежих дрожжей • соль — по вкусу • изюм, цукаты — по желанию.**

Для глазури: • **белок • 50 г сахарной пудры • 1 ч.л. сока лимона или немного лимонной кислоты • соль — на кончике ножа.**

Дрожжи развожу в теплом молоке, добавляю немного сахара, оставляю на 10 мин. Яйца слегка взбиваю с оставшимся сахаром, вливаю теплое растопленное масло, соединяю с молочно-дрожжевой смесью. Всыпаю просеянную муку, изюм, цукаты. Тщательно перемешиваю. Сразу выкладываю тесто в смазанные маслом формы, заполняя наполовину или на 2/3. Ставлю на 2-3 часа в теплое место, прикрыв полотенцем. Когда тесто увеличится в объеме, выпекаю в духовке, разогретой до 170-180 град., 40-60 мин. Готовность проверяю деревянной палочкой.

Для глазури взбиваю белок, добавляю сок лимона, соль. Не переставая взбивать, подсыпаю сахарную пудру, пока масса не загустеет. Смазываю остывшие куличи глазурью, украшаю посыпкой.

Вера ГУРУЛЕВА, г. Сморгонь. Фото автора

Чем заменить пасочницу?

У вас нет специальной формы для творожной пасхи, а попробовать это лакомство хочется? Не беда — есть альтернативные «формочки», которые всегда под рукой.



Салат «Чарльстон»

• **200 г крабовых палочек • свежий огурец • 4 вареных яйца • 4-5 ст.л. моркови по-корейски • зеленый лук • майонез • соль.**

Салат выкладываю слоями, каждый промазывая майонезом: половина тертых крабовых палочек, чуть подсоленный нарезанный огурец, растертые желтки, измельченный зеленый лук с морковью по-корейски, натертые белки и снова крабовые палочки. Украшаю маслинами и кусочками огурца. Даю настояться.

Елена ЧЕРНЯКОВА, г. Саратов. Фото автора

Топ-5 идей для праздника











Отметили по-студенчески

Словосочетание «сладкие макароны» вызывает во мне тихий внутренний протест. А связаны эти ощущения с историей из студенческого прошлого.



Как-то нас с подругой угораздило остаться в городе прямо до Пасхи. Мы, наивные, думали, что наше очарование заставит любой транспорт двигаться в любом направлении в любое удобное для нас время. И вот в пасхальный день мы прискакали на вокзал. Вид у нас был оптимистичный: плащи, высокие каблуки и огромные баулы, в которых позвякивали пустые банки от съеденных домашних заготовок. Каково же было наше удивление, когда на вокзале обнаружили только двух человек — и это были... мы. Ждали, мерзли... Затем подруга предложила: поедем к моему дядюшке, он приглашал в гости.

Оставив багаж в камере хранения, направились к дяде, который жил в пригороде. Доехали, вот только родственника не оказалось дома. Причем и его самого, и всей семьи. Ничего, мы подождем. И опять ждали, мерзли... Когда окоченели окончательно, решили вернуться в студенческую общагу. Прибыли затемно, долго стучали в стеклянную дверь. Проснувшийся вахтер махал на нас руками, матерился и грозился вызвать полицию. Но, разглядев в полутьме наши кислые физиономии, все-таки решил впустить. Радовались ли мы? Несказанно! Потому что добрались хоть куда-то, и неважно, что это было то же место, которое мы покидали утром.

Мы замерзли, проголодались, хотели спать. Однако поиски еды не увенчались успехом: в шкафу на полке были только макароны. У подруги имелся ключ от соседней комнаты, и мы потрусили туда в надежде найти что-нибудь из съестного. Результат — банка вишневого варенья. Сварили макароны, полили их вареньем и уселись поглощать, обсуждая изобилие домашнего пасхального стола. Потом был сон — сладкий и крепкий. А домой (уже без приключений) добрались на следующий день и там-то наконец наелись пасхальных деликатесов.

Внимание: рецепт!

Хочу поделиться рецептом необычного торта. Дело в том, что дочка не стала есть куличи, хоть и очень их ждала. Пришлось применить смекалку. Тортик получился домашний, немного кособокий, зато трендовый — маленький и высокий.

Кулич разрезаю по высоте на 4 части. Округлая верхушка не понадобится, а остальные «коржи» щедро смазываю кремом, для которого взбиваю 150 г протертого сквозь сито **творога** с 250 г **сметаны**, 40-50 г **сахара** и **ванилином** или **цедрой лимона**. Собираю торт, смазываю кремом также верх и бока. Украшаю по желанию, например, расписными имбирными пряниками.

Жанна ДАНИЛОВА, г. Бричень.

Фото автора

«Красное и зеленое»

Измельченную луковую шелуху заворачиваю в кусок капрона, кладу яйцо и завязываю как мешочек, не затягивая плотно. В кастрюлю наливаю воду, а в нее — зеленку, можно целый флакончик. Кладу мешочки с яйцами, варю до готовности. Остужаю. Получаются крашенки очень оригинального красно-зеленого цвета.

Наталья СОЛОВЬЕВА, г. Могилев



Соль почистит и блеск наведет

У меня аллергия на покупные моющие средства, к тому же забочусь о здоровье своей семьи, поэтому не хочу травить родных всякими хлорами и фенолами. И вам не советую!

- Чтобы устранить неприятный запах из раковины, засыпаю в слив чашку крупной соли и через несколько минут смываю холодной водой.
- Если на плите образовался пригар от сбежавшего супа, наливаю на это место чуть-чуть воды, посыпаю солью и ненадолго оставляю. Запах гари уходит, остается только протереть поверхность чистой мокрой салфеткой, чтобы плита засияла.
- Грязную эмалированную посуду не скоблю, а замачиваю на ночь в соленой воде и утром мою мыльным раствором.

Жанна МАГИНЯ, г. Волгоград

Мучное хранение

Храню чеснок в муке — до апреля ни один зубчик не пропадает! В глиняную глубокую миску (можно стеклянную банку) укладываю рядами головки чеснока донцем вниз и пересыпаю мукой. И так — слоями до самого верха. Последний слой засыпаю мукой на 1-2 см выше головок.

Владимир СКОПЦОВ, г. Гродно

Пряный сахар

Раньше пряные травы для чая сушила, потом замораживала, а недавно узнала и, конечно, не смогла пройти мимо замечательной идеи — делать уже готовую специю для ароматного чая, выпечки и других десертов. Потренировалась на небольшой порции, а потом доработала на свой вкус.



• 250 г мелкого сахара • 30 г листьев мяты • 10 г листьев душицы • 10 г листьев мелиссы.

Все ингредиенты складываю в чашу блендера. Измельчаю до однородной массы. Распределяю тонким слоем на подносе, даю подсохнуть и пересыпаю в стерилизованную сухую банку, закрываю крышкой и храню в холодильнике. Со временем смесь может немного потемнеть, но аромат не утратит.

Для вкусного чая добавляю к заварке в чайник 1 ч.л. такого сахара — и наслаждаюсь ароматом.

Людмила НЕСТЕРОВА, г. Дзержинск.

Фото автора

Следующий номер выйдет 4 мая. Не пропустите!

«Сваты. Заготовки» 16+
№4 (72), 6 апреля 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Главный редактор ЯЛОВА М.В.
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com sz@toloka.com
Подписные индексы (помесячные): П1214 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России», **11423** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя».
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.
Подписано в печать 24.03.2021 г. в 16.00
Тираж 85 000 экз.
отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama_ru@toloka.com

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.
Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ.
Издается с мая 2015 года.
Выходит один раз в месяц.

Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или **на e-mail: sz@toloka.com**



В прошлом номере по просьбе Натальи ВАВИЛОВОЙ из г. Новополоцка хозяюшки делились рецептами домашнего майонеза. И тогда же возникла дилемма: как быть с сырыми яйцами, которые входят в состав рецептов данного соуса, а также других блюд? Многие опасаются их есть без термической обработки. Наши авторы подсказывают, как поступить в данной ситуации.

Как пастеризовать яйца?

Многие боятся есть и готовить блюда, в состав которых входят сырые куриные яйца. Предлагаю выход — пастеризовать! Пастеризация — это нагревание жидкостей до 60-70 град. При данных температурах гибнут многие возбудители инфекционных заболеваний.



- Яйца заранее достаю из холодильника, чтобы они нагрелись до комнатной температуры, тщательно мою. Стараюсь пастеризовать небольшими партиями — не более 3-5 штук за один раз, иначе есть риск их просто сварить.
- Кладу в кастрюлю, заливаю холодной водой, ставлю на средний огонь. Нагреваю воду до 60-65 град. В данном случае настоятельно советую пользоваться кулинарным термометром, чтобы не перегреть жидкость и не сварить яйца.
- Снимаю с огня, оставляю на 3-5 мин. в воде. Опытным путем определила: при 60-62 град. лучше выдерживать 4-5 мин., при 63-65 град. — 2-3 мин. Время зависит и от размера: С0 нужно нагревать чуть дольше, а С1 и С2 чуть меньше.
- Затем сразу погружаю яйца в холодную воду. Если пастеризация прошла правильно, структура белка и желтка не изменится. Максимум — может слегка побелеть часть белка.
- Такие яйца храню до недели в холодильнике. Готовлю из них майонез, тирамису и другие блюда.

Мой совет

Если у вас нет кулинарного термометра, воспользуйтесь мультиваркой. Налейте в чашу воду, выберите программу «Шеф-повар» и задайте температуру 60 град. Нагрейте воду до нужной температуры, опустите в нее яйца и выдержите в воде 2-5 мин. Затем переложите в холодную воду.

Антонина БЕЗРЯДИНА, г. Новокузнецк. Фото автора

Советую для надежности добавить в воду столовую ложку уксуса и столько же поваренной соли.

КОММЕНТАРИЙ НУТРИЦИАОЛОГА

Для безопасности здоровья рекомендую все же не рисковать и не заниматься домашней пастеризацией яиц. В теории описанный способ обоснован верно, но на практике процедура, проведенная в домашних условиях, может не принести желаемого эффекта. Лучше приобретать уже готовые продукты надлежащего качества. При желании в интернет-магазинах можно найти и пастеризованные яйца, и отдельно пастеризованные белки или желтки.

Юлия ЛЮМЬЕ, нутрициолог, @julia_lumie, г. Орел

Комментарий шеф-повара

Достаточно часто на кулинарных мастер-классах мне задают вопрос: как в профессиональной среде поступают с сырыми яйцами, если нужно добавлять их в блюда без дальнейшей термической обработки.

1. Сальмонелла не содержится в самом яйце, но может оставаться на скорлупе, поэтому особенно тщательно мойте ее.

2. Выбирайте максимально свежие яйца, обращая внимание на дату производства. Срок годности этого продукта достаточно большой, и к его окончанию желток теряет упругость, а белок становится совсем жидким. Такие яйца не подходят для приготовления кремов, бисквитов и других десертов.

3. Ни в коем случае не используйте надколотые и треснутые экземпляры. Именно через трещину со скорлупы сальмонелла может попасть внутрь.

Два способа дезинфекции

А еще поделюсь профессиональными способами правильной обработки яиц.

В трехлитровую кастрюлю налейте воду комнатной температуры. Всыпьте 3 ст.л. соды, перемешайте, опустите свежие куриные яйца.

❖ Оставьте на 15-20 мин. Шрифт, который нанесен на скорлупе (сорт, номер партии, название завода производителя и тому подобное) должен полностью исчезнуть.

❖ Опять же в кастрюлю налейте воду и добавьте в нее уксус из расчета на каждый литр — 1 ст.л. 9%-ной кислоты или 1 ч.л. эссенции. Опустите яйца и выдержите все те же 15-20 мин.

Важно!

Тщательнее мойте продукцию от фермерских и домашних куриц, а также купленную в экомаркетах. Вероятность заражения сальмонеллой домашних наседок выше.

А вот перепелиные яйца не нуждаются в дополнительной обработке: перепела не болеют сальмонеллезом — в отличие от кур, у них более высокая температура тела.

Юрий ШАЙКОВСКИЙ, шеф-повар кулинарной студии «Живи вкусно», г. Санкт-Петербург

Заготовки по Луне в апреле-мае 2021 года

Благоприятные дни
- 8-9 апреля
- 13-14 апреля
- 18-19 апреля
- 1-2 мая

Неблагоприятные дни
- 6-7 апреля
- 3-4 мая

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Сваты», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Секреты исцеления», «Секреты кухни», «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Обед для огорода: 50 лучших подкормок», «Молочные реки: от ряженки до изысканных сыров».



Хозяюшки, готовил ли кто-то из вас ягодный, в частности, клубничный уксус? Хочу в этом году попробовать, благо, ягод у нас обычно много. Но вот не ошибиться бы с рецептом. Поделитесь достойным, пожалуйста.

Ольга ХОЙНИКОВА, г. Брест

* * *

Читала, что восточные хозяйки делают заготовки из овощей, предварительно запекая их. Расскажите, с какой целью? И конечно, хотелось бы узнать аутентичные наиболее удачные рецепты таких деликатесов.

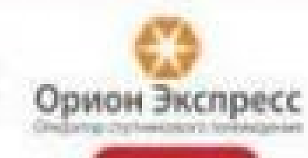
Лариса БОЖКО, г. Ровно

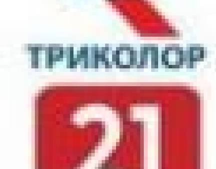
LEOMAX

Акция «Счастливый шанс»!
Оформи заказ по телефону
8 (800) 500-4110
и ВЫИГРАЙ
100000 рублей!

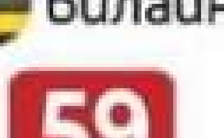
1000 товаров в прямых эфирах на сайте leomax24.ru или на кнопке пульта твоего ТВ:

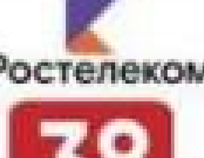
6+ Реклама











МТС	МГТС	Орион Экспресс	Триколор	Акадо телеком	Билайн	Ростелеком	Ростелеком	НТВ-ПЛЮС
34	34	24	21	29	59	38	40	403



ВКЛЮЧАЙ И ЗАКАЗЫВАЙ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Икона-медальон «Матрона Московская» + 2-я в ПОДАРОК!

лот 68901-01 **999.-**

2 шт.

Икона-медальон выполнена в цвете розового золота, украшена 36 кристаллами. Размер иконы-медальона: 2,4×2,8 см. Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья). Материал: сплав недрагоценных металлов, гальваническое покрытие розовым золотом. Вставки: кристаллы. Застежка: магнитная на иконе-медальоне и «английский» замок на цепочке (крючок с застежкой). Упаковка: бархатный мешочек.

Ниспадающий платок «Светлый праздник», 2 шт.

лот 88427 **999.-**

2 шт.

- Благодаря особому крою не спадает при поклонах.
- Белый, украшенный кружевом платок идеален для посещения храма.

Материал: 100% ПЭ (вуальная ткань, кружево). Размер: 129×100 см.

Платье «Жизель»

лот 89373 **1999.-**

- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.

Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан. Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64. Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.

Сумка «Харизма» + ПОДАРОК: Сумка кросс-боди и Кошелек!

лот 49502 **1999.-**

- Прочная и вместительная сумка с несколькими отделениями.

Материал: натуральная кожа. Размер: 31×24,5×9,5 см (сумка). **В ПОДАРОК**: сумка кросс-боди (24×16×4 см), кошелек (17×14×3 см).

Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот 16084 ~~5499~~ **4999.-**

- Берегут новую мебель от повреждений.
- Чехлы легко растягиваются до любого размера.

Материал: 100% ПЭ. Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.

Бежевый, «Бордо», Коричневый, «Кофе с молоком», Горчичный

Матрас-топпер «Соната Комфорт»

лот 27848 от **1999.-**

- Анатомический эффект.
- Гипоаллергенный и экологичный.
- Не поглощает влагу и запахи.
- Сохраняет форму и устойчив к деформации.

Материал: стеганый чехол – 100% ПЭ; наполнитель – холкон. Толщина: 5 см. Размеры: 70×200 см, 90×200 см, 120×200 см, 140×200 см, 160×200 см (укажите при заказе). Расцветка в ассортименте без возможности выбора.

Усилитель звука «Чудо-слух»

лот 41319 ~~1999~~ **1499.-**

- Может усиливать звуки до 30 дБ в радиусе до 10 м.
- Практически незаметен благодаря размеру и цвету.

Материал: металл, пластик. В комплекте: портативный усилитель звука, 2 батарейки типа AG3 (1,5 В), ушные вкладыши разного размера (4 шт.), пластиковый контейнер для хранения, инструкция. Размер: 19×13×11 мм. Вес: 3 г.

Массажный матрас с функцией подогрева

лот 40479 ~~5999~~ **4999.-**

Пульт управления

Способствует:
- активизации циркуляции крови,
- восстановлению мышечного баланса,
- улучшению сна и аппетита,
- снижению веса и уменьшению жировых отложений.

4 массажные зоны: шея, спина, поясница, ноги. 5 вибромоторов. 5 программ. Размер: 171×59 см. Материал: текстиль, пластик, металл. Напряжение: 220-240 В. В комплекте: массажный матрас, ремни-крепления на диван или кресло, сетевой адаптер, пульт управления, инструкция.

Набор алмазной мозаики с ликами Святых, 2 шт.

лот 28293-01 1. Набор «Матрона Московская», 2 шт. **999.-**
лот 28293-02 2. Набор «Николай Чудотворец», 2 шт. **999.-**
лот 28293-03 3. Набор «Пресвятая Богородица Донская», 2 шт. **999.-**

В наборе: клейкий холст (30×40 см), стразы, лоток, карандаш для нанесения страз, клей, подарочная упаковка. При покупке вы получите сразу 2 набора.

2 шт.





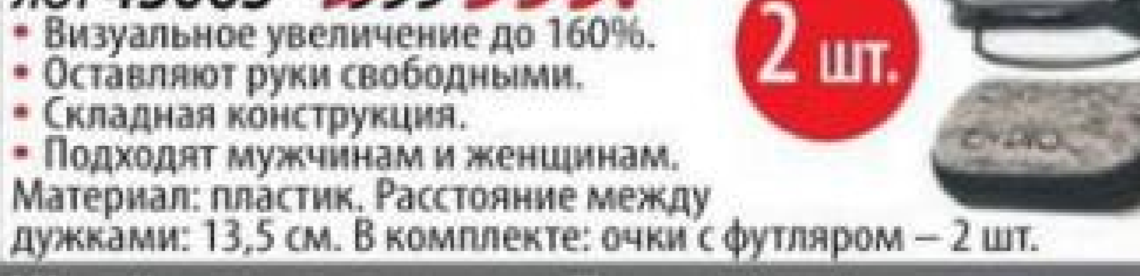

Складные очки «Фокус Плюс», 2 шт.

лот 43063 ~~1999~~ **999.-**

2 шт.

- Визуальное увеличение до 160%.
- Оставляют руки свободными.
- Складная конструкция.
- Подходят мужчинам и женщинам.

Материал: пластик. Расстояние между дужками: 13,5 см. В комплекте: очки с футляром – 2 шт.




Швейная машинка «Помощница»

лот 19266 ~~2999~~ **1499.-**

- Компактный размер.
- Поможет подшить, подрубить, прострочить и сшить что-то новое.

В комплект входят: 1 запасная игла, 6 шпулек, 1 нитевдеватель, инструкция. Управление: электромеханическое. Мощность: 6 Вт. Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа АА (в комплект не входят). Скорость шитья: 400 стежков/мин.

Флэш-роллеры «Голливуд» + Складной рюкзак в ПОДАРОК!

лот 17733-01 **999.-**

- Подходят под любой размер обуви.
- Ярко светятся за счет светодиодов, которые заряжаются во время движения.

Материал колес: ПВХ (по 3 светодиода внутри). Грузоподъемность: до 60 кг. Вес: 555 г. Ширина: 6-10 см, ∅колес: 70 мм.

Складной рюкзак

Умные очки «Анти-блик»

лот 18502 **999.-**

- Убирают блики на воде во время рыбалки.
- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.
- Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.
- Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.

Материал оправы и линз: ПВХ. В комплекте: очки, чехол, салфетка для ухода. Длина дужек: 13 см. Размер очков: 15×5×5 см (в сложенном виде).

Дрель-шуруповерт «Профи» 26 в 1 (трансформер)

лот 19169-01 ~~2999~~ **1599.-**

Кейс для хранения

- Работает от аккумулятора.
- Встроенная подсветка освещает рабочую зону.
- 26 бит в комплекте заменят множество инструментов.
- Рукоятка дрели-шуруповерта поворачивается на 180°.

В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт., биты крестовые – 4 шт., биты шестигранные – 4 шт., биты четырехгранные – 2 шт., биты-сверла – 2 шт., накидные насадки – 8 шт., бита-переходник – 1 шт., кейс для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.

Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!

лот 16466-02 ~~1999~~ **999.-**

ВТОРАЯ ЛЕНТА В ПОДАРОК!

- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически все.
- Можно использовать даже под водой.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и со многими другими материалами. Материал: клей, ПВХ. Размер: 20×150 см.

Чудо-шланг «Ультра»

лот 14732 от **1999.-**

- Увеличивается в длину до 3-х раз.
- Суперпрочный и суперлегкий.
- 7 режимов работы для струй разного напора и ширины.



15 м, 22,5 м, 30 м

Материал: пластик, нейлон, термопластичные эластомеры. Резьбовое соединение: 3/4". В комплекте: шланг, распылитель. Длина наполненного шланга – 15 м; 22,5 м; 30 м.

Лимонадница «Муза»

лот 28463 ~~2999~~ **1999.-**

- Выполнена из высококачественного стекла, украшенного рельефной огранкой.
- Для красивой подачи на стол морсов, соков и других напитков.
- Удобный кран позволит налить напиток аккуратно.



Материал корпуса: стекло. Высота: 460 мм с крышкой. Объем: 2 л.

Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением

лот 22678-01 ~~2999~~ **2499.-**

- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Стеклянная крышка ∅32 см с клапаном для пара.

Подходит для плит любого типа. Объем: 4 л. Дно казана: ∅17 см. Высота борта: 9,5 см.

Электродуховка «Русская печь+»

лот 24280 **3999.-** Черный, Красный

- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются как из русской печи.
- Просто, быстро, экономично и вкусно.

Материал: сталь. Мощность: 625 Вт. Напряжение: 220 В. В комплекте: шнур питания, электродуховка, 2 противня, инструкция. Цвет: красный, черный. Размер: 0,5×25,5×31 см. Вес: 6 кг.

Комбайн «Здоровье+»

лот 28089 ~~2499~~ **1999.-**

- Заменит терку, шинковку и шнековую соковыжималку.
- Готовим салаты, соки, соусы и др.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. В комплекте: база для комбайна, насадка-овощерезка с толкателем и двумя насадками, насадка-соковыжималка (шнековая), ручка, инструкция. Размер: 29×18×20 см.

Светильник «НаноСвет» Ультра, 4 шт.

лот 12657-06 **999.-**

4 шт.

- Освещает труднодоступные места.
- Не требует удлинителей и сверления стен.
- Липучки – для крепления на любой поверхности.

Работает от 3 батареек типа ААА (в комплект не входят). В каждом светильнике по 2 светодиода нового поколения. Яркость светильника: 200 лм. Время работы: до 150 ч. Размер: 18×4,5 см. В комплекте: 4 светильника.

Беспроводной прожектор «Ястреб»

ДНЕМ / НОЧЬЮ

лот 18930 **999.-**

- Освещает площадь до 40 кв. м.
- Заряжается за 3 часа от дневного света.
- Работает без перерыва до 10 ч, без подключения к электросети.

Яркость 600 лм. 48 светодиодов. Материал: ударопрочный пластик. Размер: 123×95×47 мм. Радиус действия датчика движения: до 5 м, угол 120°. Автоматически отключается через 15 секунд. В комплекте: прожектор, крепление (винт – 1 шт.), инструкция.

«Супер Сварка» от Leomax, 2 шт.

лот 18581-01 **999.-**

2 шт.

- Морозо- и влагостойкий гель под действием ультрафиолетового светодиода превращается в сверхпрочный прозрачный материал.
- Склеит изделия из пластика, резины, стекла, дерева и фарфора.

В комплекте: устройство, батарейка CR2016L. Материал корпуса: ПВХ. Размер: 14×2,3×3,3 см.

Скамейка-трансформер «Экстра» 3 в 1

лот 19282 **1499.-**

140 кг

- Легко складывается и раскладывается.
- Легкая, прочная, удобная.
- При переворачивании скамейки на 180° получается удобная подставка под колени.

Материал: пластик, металл. Максимальная нагрузка: 140 кг. Размеры: 56×29×43 см (в разложенном виде); 63,5×29×10,5 см (в сложенном виде). Вес: 3,4 кг. Цвет: серый, оранжевый (без возможности выбора).

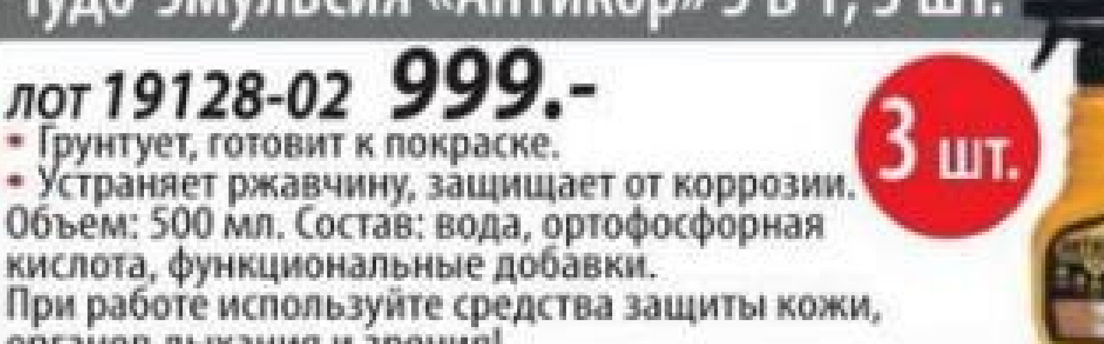
Чудо-эмульсия «Антикор» 5 в 1, 3 шт.

лот 19128-02 **999.-**

3 шт.

- Грунтует, готовит к покраске.
- Устраняет ржавчину, защищает от коррозии.

Объем: 500 мл. Состав: вода, ортофосфорная кислота, функциональные добавки. При работе используйте средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!





ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции «Счастливый шанс» с 6 апреля по 4 августа 2021 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 30.11.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1 этаж. E-mail: catalog@leomax.ru.

Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-4110 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции «Счастливый шанс», количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru